



This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

- + *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
- + *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
- + *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
- + *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at <http://books.google.com/>



A propos de ce livre

Ceci est une copie numérique d'un ouvrage conservé depuis des générations dans les rayonnages d'une bibliothèque avant d'être numérisé avec précaution par Google dans le cadre d'un projet visant à permettre aux internautes de découvrir l'ensemble du patrimoine littéraire mondial en ligne.

Ce livre étant relativement ancien, il n'est plus protégé par la loi sur les droits d'auteur et appartient à présent au domaine public. L'expression "appartenir au domaine public" signifie que le livre en question n'a jamais été soumis aux droits d'auteur ou que ses droits légaux sont arrivés à expiration. Les conditions requises pour qu'un livre tombe dans le domaine public peuvent varier d'un pays à l'autre. Les livres libres de droit sont autant de liens avec le passé. Ils sont les témoins de la richesse de notre histoire, de notre patrimoine culturel et de la connaissance humaine et sont trop souvent difficilement accessibles au public.

Les notes de bas de page et autres annotations en marge du texte présentes dans le volume original sont reprises dans ce fichier, comme un souvenir du long chemin parcouru par l'ouvrage depuis la maison d'édition en passant par la bibliothèque pour finalement se retrouver entre vos mains.

Consignes d'utilisation

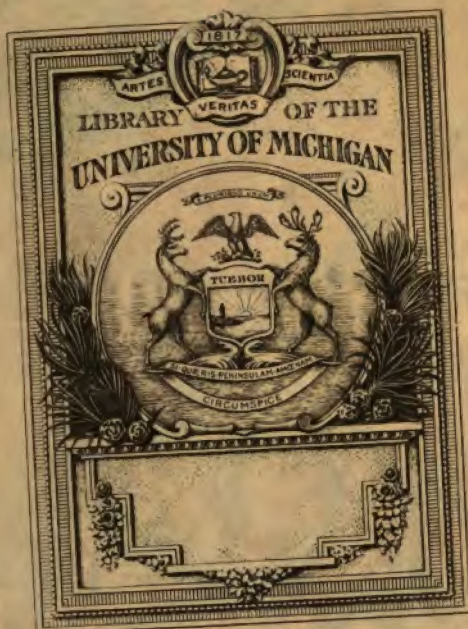
Google est fier de travailler en partenariat avec des bibliothèques à la numérisation des ouvrages appartenant au domaine public et de les rendre ainsi accessibles à tous. Ces livres sont en effet la propriété de tous et de toutes et nous sommes tout simplement les gardiens de ce patrimoine. Il s'agit toutefois d'un projet coûteux. Par conséquent et en vue de poursuivre la diffusion de ces ressources inépuisables, nous avons pris les dispositions nécessaires afin de prévenir les éventuels abus auxquels pourraient se livrer des sites marchands tiers, notamment en instaurant des contraintes techniques relatives aux requêtes automatisées.

Nous vous demandons également de:

- + *Ne pas utiliser les fichiers à des fins commerciales* Nous avons conçu le programme Google Recherche de Livres à l'usage des particuliers. Nous vous demandons donc d'utiliser uniquement ces fichiers à des fins personnelles. Ils ne sauraient en effet être employés dans un quelconque but commercial.
- + *Ne pas procéder à des requêtes automatisées* N'envoyez aucune requête automatisée quelle qu'elle soit au système Google. Si vous effectuez des recherches concernant les logiciels de traduction, la reconnaissance optique de caractères ou tout autre domaine nécessitant de disposer d'importantes quantités de texte, n'hésitez pas à nous contacter. Nous encourageons pour la réalisation de ce type de travaux l'utilisation des ouvrages et documents appartenant au domaine public et serions heureux de vous être utile.
- + *Ne pas supprimer l'attribution* Le filigrane Google contenu dans chaque fichier est indispensable pour informer les internautes de notre projet et leur permettre d'accéder à davantage de documents par l'intermédiaire du Programme Google Recherche de Livres. Ne le supprimez en aucun cas.
- + *Rester dans la légalité* Quelle que soit l'utilisation que vous comptez faire des fichiers, n'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de veiller à respecter la loi. Si un ouvrage appartient au domaine public américain, n'en déduisez pas pour autant qu'il en va de même dans les autres pays. La durée légale des droits d'auteur d'un livre varie d'un pays à l'autre. Nous ne sommes donc pas en mesure de répertorier les ouvrages dont l'utilisation est autorisée et ceux dont elle ne l'est pas. Ne croyez pas que le simple fait d'afficher un livre sur Google Recherche de Livres signifie que celui-ci peut être utilisé de quelque façon que ce soit dans le monde entier. La condamnation à laquelle vous vous exposeriez en cas de violation des droits d'auteur peut être sévère.

À propos du service Google Recherche de Livres

En favorisant la recherche et l'accès à un nombre croissant de livres disponibles dans de nombreuses langues, dont le français, Google souhaite contribuer à promouvoir la diversité culturelle grâce à Google Recherche de Livres. En effet, le Programme Google Recherche de Livres permet aux internautes de découvrir le patrimoine littéraire mondial, tout en aidant les auteurs et les éditeurs à élargir leur public. Vous pouvez effectuer des recherches en ligne dans le texte intégral de cet ouvrage à l'adresse <http://books.google.com>



ARTES VERITAS SCIENTIA
LIBRARY OF THE
UNIVERSITY OF MICHIGAN

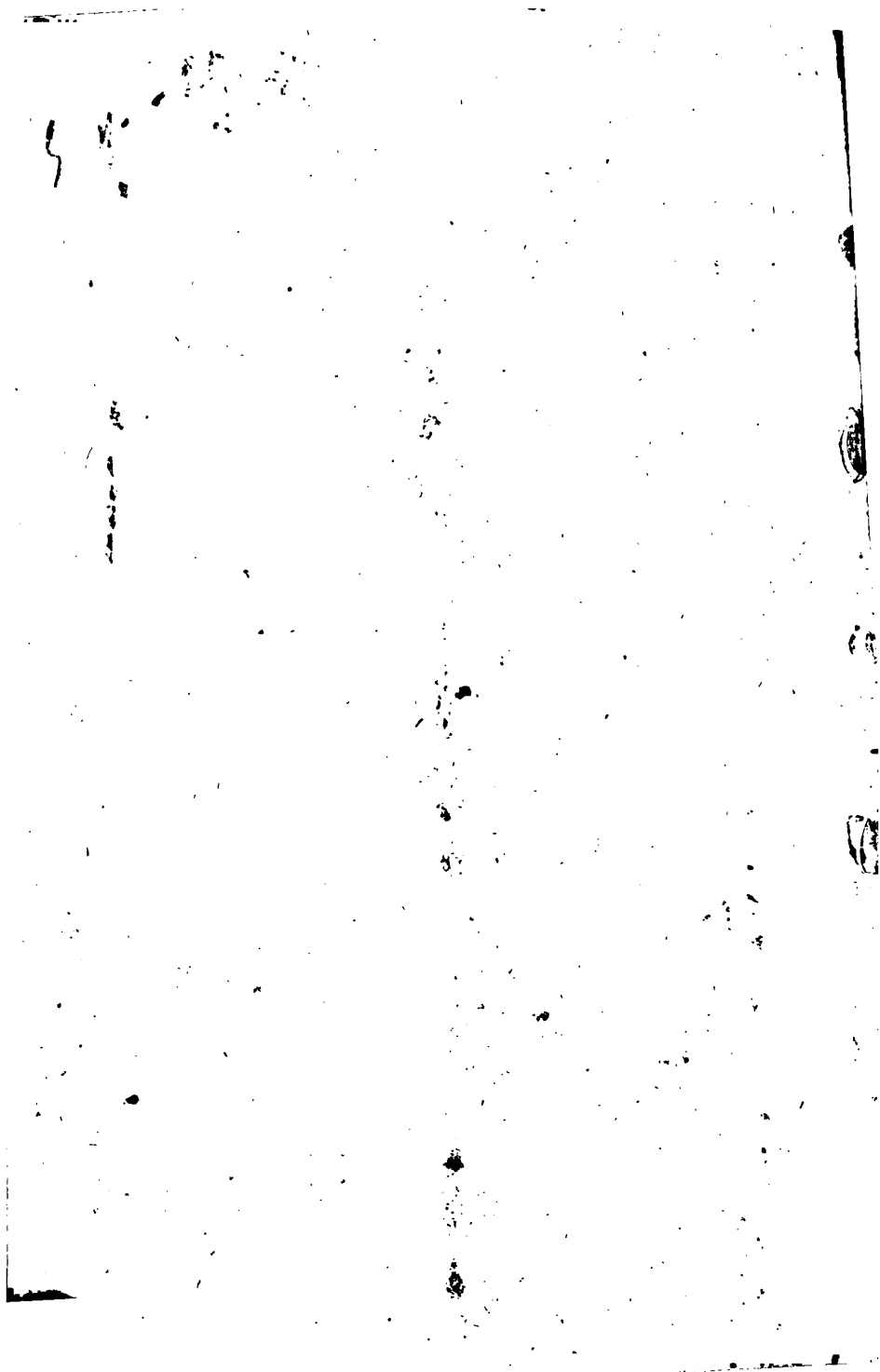


VERITAS

TUEBON

E ADUO PENINSULAE MICHIGANAE





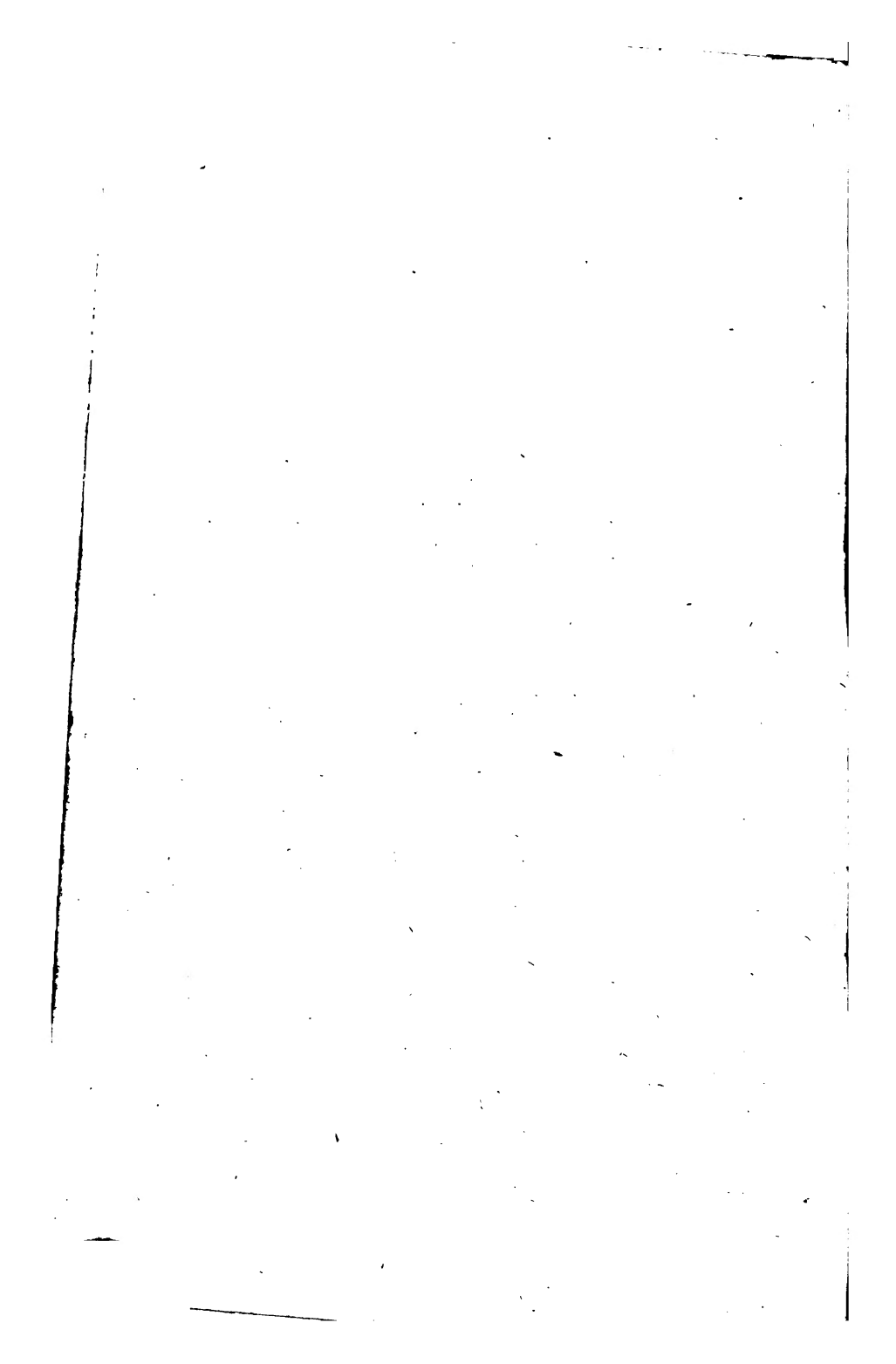
RC

81

B924

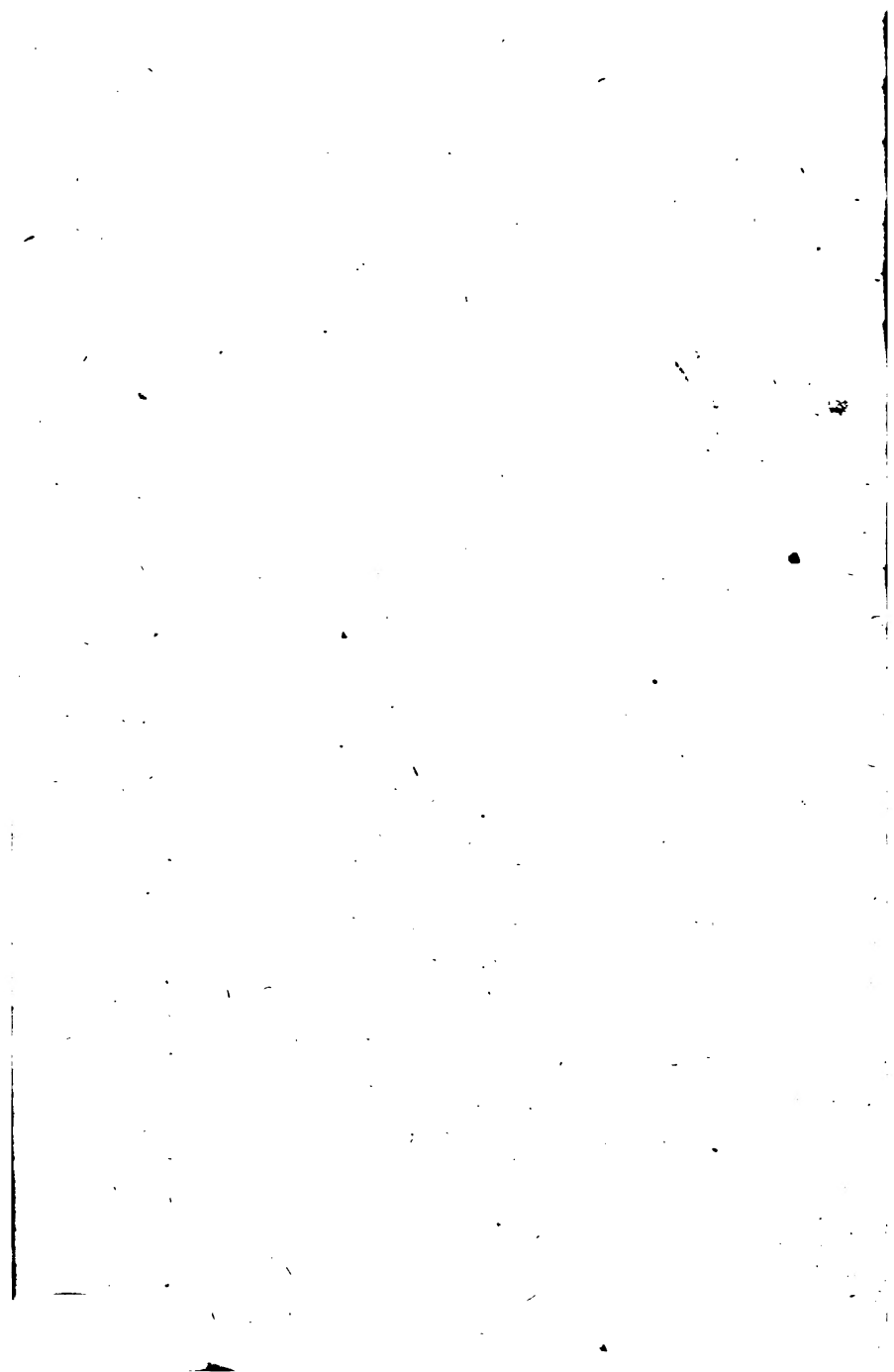
1783

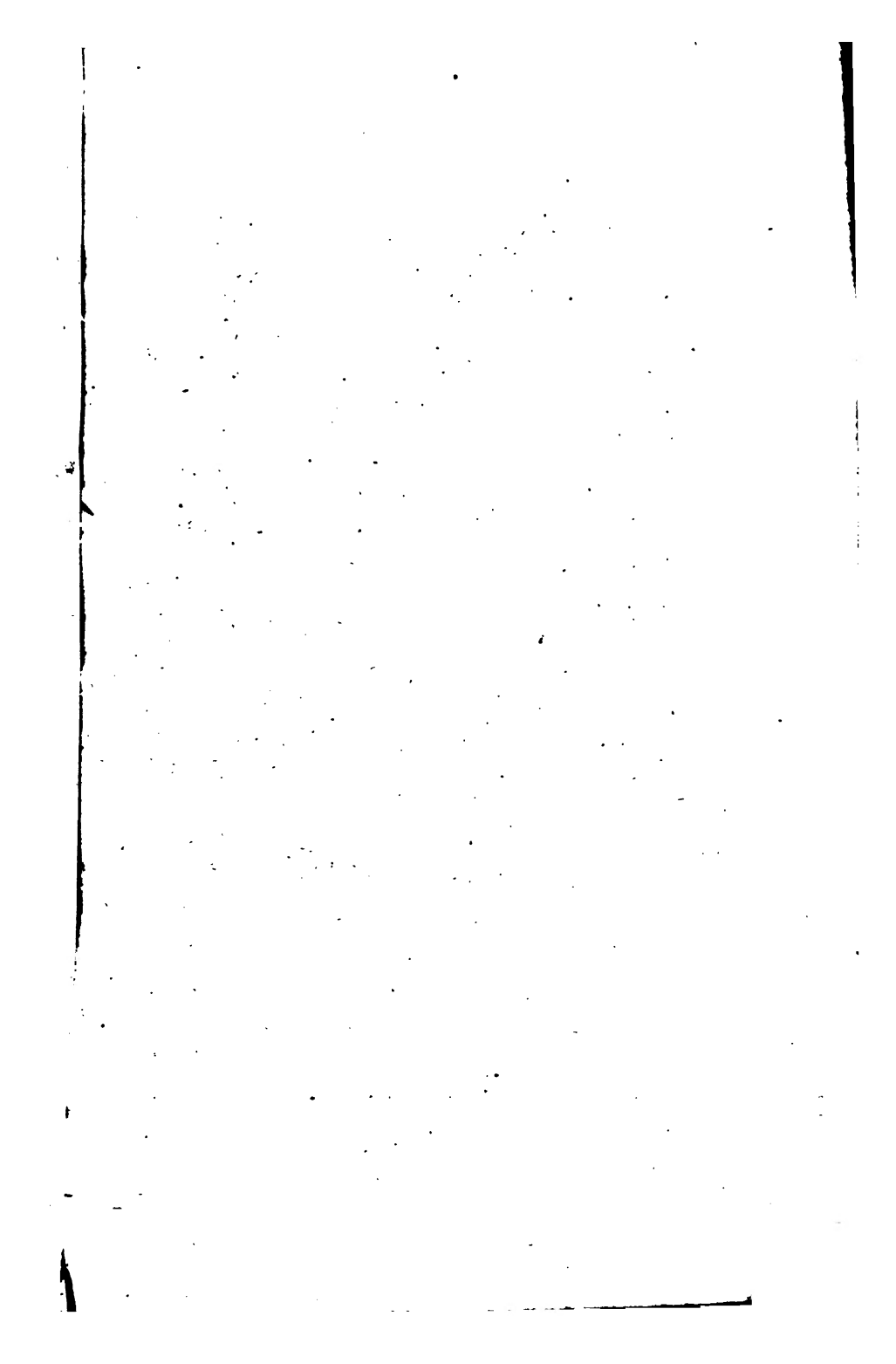
U.1



MÉDECINE DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.







*O ! fruits heureux d'une Etude profonde !
 Digne emploi d'un Talent cher à l'humanité !
 J'ai fait un secret de rendre la Santé :
 Et ce Secret, BUCHAN le dit à tout le Monde. Bland.*

Dulcis amicitiae pignus... DE PLANT.

Buchan, William

MÉDECINE DOMESTIQUE, O U

TRAITÉ COMPLET

DES MOYENS de se conserver en santé, de
guérir & de prévenir les Maladies, par le
régime & les remèdes simples :

*OUVRAGE utile aux Personnes de tout état,
& mis à la portée de tout le monde ;*

PAR GUILLAUME BUCHAN, M. D. du Collège
Royal des Médecins d'Edimbourg.

*TRADUIT de l'Anglois par J. D. DUVLANET, Docteur en Méde-
cine de la Faculté de Montpellier, & Médecin Honoraire de Son
Altesse Royale Monseigneur, COMTE D'ARTOIS.*

TROISIÈME ÉDITION,

*Revue, corrigée & considérablement augmentée sur la septième
Édition de Londres.*

TOME PREMIER.



A PARIS,

Chez FROULLÉ, Libraire, Pont Notre-Dame, vis-à-vis
le Quai de Gêvres.

M. DCC. LXXXIII.

AVEC APPROBATION ET PRIVILEGE DU ROI.

Valetudo sustentatur notitiâ sui corporis; & observatione quæ res aut prodesse soleant, aut obesse; & continentia in victu omni atque cultu corporis tuendi causâ; & præmittendis voluptatibus, &c. *CICER. de Offic.*

Optimum verò medicamentum est oportune cibus datus. *CELS. de Medic.*

Omnes homines artem medicam nosse oportet: & ex his maxime eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam sapientiæ cognitionem *MEDICINÆ* sororem ac contubernalem esse puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat: augescit autem intelligentia præsentis sanitatis, cujus providentiam habere honestum est eos qui rectè sentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, neque mens ipsa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præsens, animam vehementer obscurat, intelligentiam ad adfectionem per consensum ducens.

HIPPOCRATES, Lib. de Nat. hom.

Hist. de sci.
Féret
12-11-39
39808
5 v. 6.

A

M. Zieutaud,

Conseiller d'Etat, Premier
Médecin de Sa Majesté.

Très - Chrétienne, de

Monsieur et de Mon-

seigneur, Comte

d'Artois; de l'Académie

Royale des Sciences,

de la Société Royale de

Londres, &c. &c.

Monsieur,

Il étoit de la destinée
de cet Ouvrage de paroître

3-28-44. 149J.

*sous les auspices de deux
des plus grands Médecins
de l'Europe. L'Auteur l'a
dédié à l'illustre Chevalier
D'Aringale; et vous per-
mettez que je vous en offre
la Traduction! Je ne m'en-
orgueillis point de cette
faveur. Vous ne l'accordez
qu'à la sagesse et à la so-
lidité des préceptes que
renferme la Médecine
Domestique: d'ailleurs,
l'amour que vous avez pour
la vérité, assure votre suf-*

DÉDICATOIRE. vij

frage à tout ce qui en porte
l'empreinte et le caractere.

Si tous les hommes doivent
faire profession de la dire,
ce devoit est sur-tout celui
de l'homme qui, par état,
se destine au soulagement
de ses semblables; et vous,
Messieurs, vous n'en avez
jamais connu d'autres. C'est
lui qui a guidé vos premiers
pas dans l'art d'Asclepiade;
c'est à lui que nous
devons les lumières dont
brillent vos Ouvrages; c'est

viii ÉPITRE, &c.

lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration et la justesse d'esprit s'annoncerent longtemps avant qu'il montât sur le Trône, et qui a signalé les commencements de son regne, par des actes de bienfaisance, de courage et de justice.

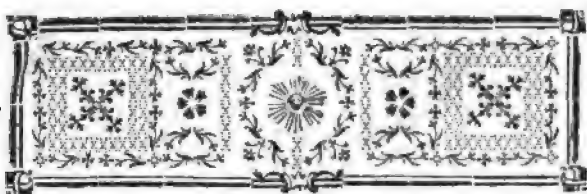
Je suis, avec un profond respect,

Monsieur,

*A Paris, ce 15
Mars 1775.*

*Votre très-humble, très-obéissant &
très-reconnoissant serviteur*

D U P L A N I L,



AVERTISSEMENT

D U

TRADUCTEUR.

JE N'ENTREPRENDRAI pas de faire l'éloge de l'Ouvrage dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but ; & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir son objet , quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses recherches & dans ses observations , tous les hommes qui composent les différentes classes de la société , & , ce qui n'est pas moins important , qu'il s'est singulièrement occupé de la santé de cette classe précieuse , que son obscurité fait trop négliger , & qui , par cette raison-là même , a , aux yeux de l'humanité , en-

x *AVERTISSEMENT*

core plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles, & animé du même zèle que M. BUCHAN, j'ose espérer que cette Traduction, que je me suis attaché à rendre fidèle, n'éprouvera aucune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle, j'ai pris plaisir à me persuader que la barrière, qui sembloit placée entre l'homme & l'art qui doit le guérir, n'a plus de tenants intéressés à la défendre, contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes ; &, d'après cette persuasion, je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. BUCHAN, que parce que je me crois bien convaincu, par l'étude des faits & de l'histoire de la Médecine, que cet Art feroit des progrès plus rapides ;

DU TRADUCTEUR. xj

si la plupart de ceux qui l'exercent, ne se faisoient pas un mérite entr'eux d'avoir des réserves contraires à l'avantage de la société.

Cependant si l'on avoit encore quelques doutes sur la sincérité de nos intentions, & sur les véritables devoirs de ceux qui, par état, se dévouent au soulagement de l'humanité, que l'on consulte les raisons sages & persuasives dont l'auteur s'appuie dans la Préface & les Introductions de ce Volume & du Tome V. J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, si je les répétois (1) : ma seule intention ici est de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a plusieurs passages, de pure opinion, dans cette Préface & dans ces Introductions, que j'ai été forcé, ou de supprimer entièrement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre manière de penser sur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe qui traite de l'Inoculation de la Petite-Vérole, dont la pratique, comme on sait, n'est pas encore autorisée par la Loi dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre sage Monarque, de son auguste Maison, & d'une grande partie de la Noblesse, prouve combien cette pratique est avantageuse & salutaire.

xij **AVERTISSEMENT**

Le succès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'est pas équivoque. Sept Editions, en neuf ans, l'établissent d'une manière incontestable ; & un pareil succès dans un Pays où il y a tant de personnes savantes dans la Médecine, annonce assez que cet Ouvrage est du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utiles au genre humain. Il en existe une Traduction Hollandoise ; il va en paroître une Italienne, faite d'après la Françoisé, que nous publions pour la troisieme fois, & qui est déjà contrefaite à Geneve, &c. (2)

On ne fera pas surpris du succès de ce Livre, si on le lit avec attention. On verra que, de tous ceux écrits sur la santé & mis à la portée de tout le monde, il n'en est pas que l'on puisse comparer à la MÉDECINE DOMESTIQUE, soit pour la vérité des principes, la sagesse des pré-

(2) Cette Edition de Geneve, en 7 vol. in-12, est désagréable à lire par la manière négligée dont elle est imprimée, & d'un usage dangereux par le nombre de fautes dont elle est remplie.

DU TRADUCTEUR. xiiij

ceptes, la justesse des idées ; soit pour la multitude des choses qu'elle renferme. *L'Avis au Peuple*, le seul Livre de ce genre qu'on lise, borné à l'exposé & au traitement des Maladies aiguës, semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit ; & l'on peut dire, sans vouloir, en aucune maniere, faire de tort à cet Ouvrage, que l'omission de deux objets essentiels, savoir, l'Hygiène & les Maladies chroniques, le rend incomplet.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, c'est qu'étant d'ailleurs écrits, pour la plupart, par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoissances en Médecine, ils ne doivent passer que pour des compilations, d'autant plus dangereuses, que leurs Auteurs ont tous puisé dans les mêmes sources, qu'ils n'ont fait que répéter & habiller chacun à sa maniere.



xiv *AVERTISSEMENT*

DIVISION DE L'OUVRAGE.

LA MÉDECINE DOMESTIQUE est divisée en deux Parties. Dans la première, l'Auteur parle uniquement de l'Hygiène & de la Médecine prophylactique, c'est-à-dire, de ces deux branches de l'Art qui traitent des moyens de conserver la santé & d'éloigner les Maladies ; & il l'intitule : *Des Causes générales des Maladies*. Dans la seconde, il donne la description & le traitement de toutes les Maladies ; & elle est intitulée : *Des Maladies*.

M. BUCHAN, dans cette première Partie, ne se borne pas à donner les préceptes les plus sages & les plus appropriés à chaque individu, sur la manière de se comporter relativement aux *aliments*, à l'*air* & à l'*exercice* ; objets qui, pour avoir mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit sur cette partie de la Médecine, n'en sont pas moins importants. Comme son but est de faire connoître toutes les causes des Maladies auxquelles on est exposé dans tous les instants & dans toutes circonstances de la vie, il commence par

DU TRADUCTEUR. xv

fixer l'attention du Lecteur sur celles auxquelles est en butte l'*Enfant*, depuis le moment de sa naissance, jusqu'à celui où il embrasse la profession à laquelle il est destiné. On ne peut voir, sans être attendri, combien cet être si frêle, mais si intéressant, a à combattre, même de la part de ceux qui se proposent de lui conserver la vie & la santé. De-là il passe en revue tous les états, toutes les professions. Il démontre que bien que la plupart des occupations auxquelles sont livrés les hommes, soient fréquemment, par elles-mêmes, des causes de Maladies, cependant il est toujours en notre pouvoir de les éloigner, & souvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite ensuite des *habits*, du *sommeil*, de l'*intempérance*, de la *propreté*, de la *contagion*, des *diverses especes de passions*, des *évacuations accoutumées*, & des dangers auxquels expose leur cessation ou leur suppression. Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chapitres, est présenté d'une manière neuve, & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de sa propre conservation.

xvj *AVERTISSEMENT*

Tels sont les objets qu'embrasse la première Partie, & pour le détail desquels nous renvoyons au *Sommaire* qui est à la fin de ce Tome I. Quelque multipliés qu'ils soient, il n'en est aucun qu'on puisse négliger sans conséquence : tous sont traités avec le même intérêt, & sont dignes de la même attention, parce qu'ils sont tous de la même importance. La marche de l'auteur est simple, claire & des plus faciles à suivre. A côté du danger se trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ses préceptes est appuyé d'exemples, d'observations & de raisonnemens philosophiques, moraux, physiologiques, & quelquefois anatomiques.

La seconde Partie donne les caractères, les causes, les symptômes & le traitement de chaque Maladie. Elle contient soixante Chapitres, y compris ceux que nous y avons ajoutés. Chacun de ces Chapitres est divisé en Paragraphes, qui, le plus souvent, sont eux-mêmes subdivisés en Articles, plus ou moins multipliés, traitant chacun d'une Maladie du genre de celle dont le Chapitre porte le nom. Les
Chapitres I

DU TRADUCTEUR. xvij

Chapitres I & II, qui servent comme d'introduction aux suivans, donnent des connoissances générales ; le premier, sur la nature & le traitement des Maladies ; le second, sur la nature & le traitement des fievres ; & l'on doit sentir combien il est nécessaire d'avoir toujours présens à l'esprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage. Dès le Chap. III, l'Auteur entre en matiere. Nous ne ferons pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont il expose l'histoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III & IV, où l'on trouvera des *Sommaires* qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. BUCHAN, dans cette seconde Partie, est de la même simplicité, de la même clarté. Il commence toujours par définir la Maladie ; ensuite il en assigne le siege. Ennemi des hypotheses, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Ecoles, « causes prochaines & immédiates ; » mais il n'oublie pas de parler des « causes évidentes & éloignées, » qui peuvent dévoiler avec moins

xviii *AVERTISSEMENT*

» d'ambiguïté , le caractère des Maladies. (3) » Des causes , il passe aux symptômes , qu'il décrit avec précision ; & de-là au traitement , à la tête duquel est placé le régime , objet trop négligé par les Médecins , même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur : enfin il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il a été question.

En lisant cette seconde Partie avec attention , il ne sera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'excellent Ouvrage de M. LIEUTAUD , intitulé , *Précis de la Médecine-pratique*. On n'y trouvera pas , à la vérité , de ces observations anatomiques , qui rendent le Livre de cet illustre Médecin si précieux ; mais celui de M. BUCHAN ne les comportoit pas. On s'apercevra facilement que la MÉDECINE DOMESTIQUE est pour chaque personne , ce que le *Précis de la Médecine-pratique* est pour chaque Médecin , un *Tableau* , un *Manuel* , un *Sou-*

(3) M. LIEUTAUD , *Précis de la Médecine-pratique* , Préface.

DU TRADUCTEUR. xix

venir, où l'on peut voir d'un seul coup d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonstances de la vie, soit pour conserver sa santé, soit pour la recouvrer quand on l'a perdue.

Tel est l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matière; les préceptes sages, lumineux & toujours vrais dont il est rempli; le desir d'être utile à mes compatriotes, m'ont conduit à faire passer en notre Langue, un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. BUCHAN, qu'à son esprit & à son savoir. Heureux, puisque, voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre !

Mais, comme j'y ai fait beaucoup d'augmentations, sur-tout dans la seconde Partie, je dois, à ce même Public, des détails qui l'instruisent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites & les négligences que j'aurois commises, & que l'on soit en état de juger en quoi cette Edition diffère des premières.

xx AVERTISSEMENT

La MÉDECINE DOMESTIQUE est destinée à être entre les mains de tout le monde : j'ai donc pu supposer que , parmi mes Lecteurs , il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoissance en Médecine ; à qui tout ce qu'ils vont lire est absolument étranger , & qui , par conséquent , n'entendent aucun des termes de l'Art , lesquels sont presque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu supposer encore , & à plus forte raison , qu'ils n'auroient aucune idée , ni des organes du corps humain , ni des fonctions de ces organes. Je desirerois bien que cette supposition fût gratuite. Mais , lors de la première Edition , avant que le dernier Volume , qui contient la *Table générale* , eût paru , j'ai rencontré des personnes , d'ailleurs instruites , qui se sont plaintes d'avoir été arrêtées par des expressions techniques , qui les empêchoient d'entendre plusieurs endroits de l'Ouvrage , & qui n'ont été satisfaites que quand elles ont eu cette *Table générale*. J'ai donc cru pouvoir entrer dans les explications les plus détaillées.

DU TRADUCTEUR. xxj

En conséquence, j'ai, quant à la première Partie, donné, le plus succintement qu'il m'a été possible, la définition de tous les termes de Médecine, la description anatomique des viscères, & des organes dont il est fait mention dans cet Ouvrage, & une idée des principales fonctions de l'économie animale, telles que la circulation du sang, la respiration, la digestion, les excrétiions, &c. Je me suis même permis de joindre quelques réflexions & quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont paru nécessaires pour développer ses idées, ou pour fortifier son sentiment. J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté des alinéa qui en sont susceptibles, des *additions* qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent. Enfin j'ai rassemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui se trouve à la fin du Tome premier. Au moyen de ce *Sommaire*, la *Récapitulation*, que j'ai donnée lors de la première Edition, paroïssoit moins nécessaire, & je pensois à la supprimer, quand on m'a fait observer

xxiv AVERTISSEMENT

»l'ignorance, de la superstition, de la
»fourberie & du charlatanisme. « Mais
ce but, qui est celui de tous les amis de
l'humanité, qui étoit celui même du Pere
de la Médecine (4), ne pouvoit être
rempli, sur-tout en France, à moins que
le Lecteur ne fût guidé, comme par la
main, dans des sentiers que nous sup-
posons toujours lui être parfaitement in-
connus.

Nous avons donc cru, qu'indépen-

(4) Il est nécessaire que tous les hommes soient instruits de la Médecine, & principalement ceux qui veulent posséder la véritable science & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je pense que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philosophie, qu'elles ont l'une & l'autre une même origine, & qu'elles ne doivent jamais se séparer. En effet, ne savons-nous pas tous que c'est la sagesse qui délivre l'ame des passions, & ne convenons-nous pas en même temps que les idées sont plus claires, & le jugement plus sain, quand une bonne santé tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre? Il est donc conforme à la saine raison, que les bons esprits songent sérieusement à se maintenir dans cet état heureux, en s'instruisant, avec soin, des moyens de conserver leur santé. L'état de Maladie empêche très-certainement l'ame de s'élever, avec courage, à la recherche de la vérité: car les souffrances du corps affoiblissent considérablement les forces de l'ame, dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie, attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être. HIPPOCRATE. *Omnes homines artem medicam nosse oportet*, &c. Voyez

DU TRADUCTEUR. xxv

damment des définitions des termes de l'Art, au moins aussi nécessaires ici que dans la première Partie, nous devons encore donner la description caractéristique de toutes les plantes, & de tous les médicaments simples & composés, prescrits dans cet Ouvrage. Rien ne nous a paru d'une plus grande importance, pour les raisons détaillées dans l'*Introduction à la Table générale*, pages vj & suivantes du Tome V; car, tant pour la

l'Epigraphe qui est au verso du frontispice de chaque Volume.

N. B. J'ai paraphrasé, pour ainsi dire, plutôt que traduit ce passage, persuadé que ce développement étoit nécessaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il est vraisemblable que ce grand homme parle, en cet endroit de ses Ouvrages, d'après le système des anciens Philosophes, qui entendoient, par le mot *sapientia*, la connoissance de tout ce qu'il est utile à l'homme de savoir dans le moral, comme dans le physique, depuis l'étude des choses de la matière, jusqu'aux plus hautes contemplations sur Dieu ou l'ame du monde, sur l'ame humaine, &c.

C'étoit aussi le sentiment d'HORACE, dont les vers suivants seroient intelligibles dans tout autre système que dans celui dont nous parlons :

Quòd si
Frigida curarum fomenta relinquere posses,
Quò te cœlestis sapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc studium parvi properemus & amplius,
Si patriæ volumus, si nobis vivere cari.

Epist. 3. Lib. 1.

Tome I.

✱

xxvj AVERTISSEMENT

premiere Partie, que pour la seconde, nous avons rejeté à cette Table, toutes ces définitions, toutes ces descriptions, dont la multiplicité auroit absorbé le texte; &, les ayant placées dans leur ordre alphabétique, il sera très-facile de les consulter quand on en aura besoin.

L'expression, sous laquelle est dénommé chacun de ces objets, est imprimée, dans tout le cours de l'Ouvrage, en *caractères italiques*. Nous avons imaginé ce changement de caractères pour rendre ces mots plus frappants, & pour nous exempter de répéter à chacun d'eux (Voyez à la Table); répétition qui, par sa fréquence, auroit non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage, mais encore seroit devenue insipide & fatigante, parce qu'il n'est presque pas de page, presque pas de phrase, sur-tout dans la seconde Partie, où il ne se rencontre de ces mots, & que, dans la même phrase, il s'en trouve souvent plusieurs, particulièrement lorsqu'il s'agit de la prescription des remèdes. Ce changement de caractères donne à l'impression un œil désagréable:

DU TRADUCTEUR. xxvii

mais de deux maux il falloit éviter le pire. Le Lecteur est donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la *Table générale*, Tome V, chaque terme de Médecine, de plante, de remède, tant simple que composé, qu'il rencontrera en caractère italique, dans tout le cours de l'Ouvrage.

Nous avons de plus rassemblé, sous un petit nombre de pages, les symptômes qui caractérisent les Maladies générales internes, c'est-à-dire, celles qui, n'ayant aucun siège déterminé, & ne présentant point, d'une manière évidente, les causes qui les ont fait naître, jettent de l'incertitude sur leur dénomination. Nous y avons joint les symptômes précurseurs ou avancoueurs des autres Maladies, qui ont bien un siège déterminé, mais qui demandent plus ou moins de jours pour se déclarer. Nous avons donné à ce précis le titre de *TABLERAU DES SYMPTÔMES*, &c., que nous avons placé à la tête de la seconde partie. Au reste, nous renvoyons à l'*Avertissement* qui le précède, Tome II, pour la justification des motifs

xxviii *AVERTISSEMENT*

qui nous ont porté à le composer.

Enfin nous n'avons pas hésité d'ajouter au texte de l'Auteur, toutes les fois qu'il nous a paru nécessaire d'assigner plus exactement le siége d'une Maladie, & d'en développer, d'une manière plus claire & plus précise, les causes, les symptômes & le traitement. Nous avons même décrit nombre de Maladies qui avoient été passées sous silence. Quand elles se sont trouvées de même genre que celles qui font le sujet d'un Chapitre, nous les avons placées à la suite de ce même Chapitre : dans les autres cas, nous en avons fait des Chapitres distincts. Enfin nous terminons cette seconde Partie par quelques réflexions sur les *Remedes de précautions*.

Il seroit très-difficile & trop long d'entrer dans le détail de toutes ces augmentations, parce qu'il n'est presque pas de page qui n'en présente quelqu'une ; & que tantôt elles ne consistent qu'en une phrase, un alinéa, &c., tandis que d'autres fois elles composent des Articles, des Paragraphes, des Chapitres entiers ; mais elles

DU TRADUCTEUR. xxix

sont caractérisées de maniere à ne pas échapper à la moindre attention.

De toutes ces augmentations, le plus petit nombre est en notes ; & pour les distinguer des notes de l'Auteur, je les ai désignées par les chiffres arabes 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , &c. , tandis que j'ai désigné celles qui appartiennent à M. BUCHAN , par les lettres de l'alphabet, *a* , *b* , *c* , *d* , *e* , *f* , &c. Les autres augmentations sont en texte, à la suite du texte de l'Auteur ; car, si je les avois mises toutes en notes, comme j'avois cru devoir le faire à l'égard de tout l'Ouvrage, lors de la premiere Edition, & à l'égard de la premiere Partie seulement, lors de la seconde, cette multitude de notes, coupant à chaque instant le discours, auroit nui à l'attention, qui ne sauroit être trop soutenue dans un Ouvrage de la nature de celui-ci. Je me suis donc permis, après avoir toutefois consulté des personnes au jugement desquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de suite, dans le texte, tout ce qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, tant

xxxij *AVERTISSEMENT*

Nous n'avons pas craint de les multiplier : nous en avons mis par-tout où il nous a paru nécessaire d'attacher. C'est sur-tout lorsqu'il s'agit de l'administration des remèdes , qu'elles deviennent très-fréquentes , parce que nous leur faisons indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament , la forme sous laquelle il doit être donné , la dose & la manière dont il faut le faire prendre. Qu'on prenne un Chapitre au hasard , qu'on en parcoure les additions , & nous nous flattons qu'on nous fera quelque gré de ce travail , & qu'on nous pardonnera d'avoir sacrifié encore ici , à l'élégance typographique , l'utilité & l'instruction des Lecteurs.

Nous avons également rassemblé toutes ces additions à la fin de chaque Volume , sous le titre de *Sommaires* , qui , bien qu'ils ne puissent qu'imparfaitement porter le nom de *Récapitulation* , nous ont cependant paru nécessaires pour ceux qui , ayant déjà vu plusieurs fois une Maladie , voudroient se la rappeler à la mémoire , & s'en faire un tableau.

Mais

DU TRADUCTEUR. xxxiiij

Mais l'ordre, la méthode, la précision, que nous nous sommes attachés à répandre dans cet Ouvrage, ne se bornent pas aux additions dont nous venons de parler : la distribution des Chapitres, que nous avons divisés, & subdivisés par des titres multipliés, y contribue aussi. Nous avons senti, lors de la première Edition, combien ces titres devenoient importants, dans un Livre de la nature de celui-ci : mais le format *in-12*, que nous avons choisi, nous a forcé de renoncer à ce projet, parce que prenant beaucoup de place, relativement à leur multiplicité, ils auroient grossi considérablement cette Edition; ce que nous avons à cœur d'éviter, pour les raisons que nous avons données dans le temps. Ces raisons ne subsistant plus aujourd'hui, que le Public daigne accueillir notre travail avec un empressement qui ne peut être comparé qu'à celui que l'Original a excité en Angleterre, & ayant adopté le format *in-8°*, nous nous sommes trouvés à même de remplir nos vues à cet égard.

Nous ne pousserons pas plus loin ces
Tome I. c

xxxiv *AVERTISSEMENT*

détails , dans lesquels nous ne sommes entrés que pour donner une idée du travail , au moyen duquel nous avons tâché de faire , de cet Ouvrage , le Livre de Médecine populaire le plus complet , le plus méthodique , le plus simple & le plus facile à entendre. Nous avons voulu en même-temps nous mettre à l'abri du reproche fait , par les Gens de l'Art , aux Ouvrages de Médecine , mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages , disent-ils , ne peuvent remplir leur objet , par la raison qu'ils ne donnent que des aperçus sur un petit nombre de Maladies , & qu'ils ne font , pour la plupart , que des recettes de médicaments , toujours dangereux entre les mains du Public , parce qu'on ne lui indique pas assez les circonstances précises où ils conviennent.

Mais ces reproches , qu'ont justement mérités tous les Livres de ce genre , qui ont paru jusqu'ici , feroient-ils fondés relativement à notre Traduction ? Nous osons croire que non ; car elle traite de toutes les Maladies , à l'exception d'un petit nombre des plus rares , que nous avons

DU TRADUCTEUR. xxxv

encore le plus souvent indiquées, en annonçant que les malades qui les éprouvent, ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés : & à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie, & qui n'étoient point de notre objet. En outre elle ne prescrit jamais un remède, sans indiquer précisément le cas où il convient, le moment où il faut le donner, les précautions avec lesquelles il doit être administré, & lorsque cela est nécessaire, les circonstances qui le rendroient moins sûr ou nuisible. Qu'on parcoure les Additions ou les Sommaires, & que l'on juge.

Mais, dira-t-on, comment concevoir que trois Volumes *in-8°*, car le premier & le dernier ne traitent point de Maladies, contiennent la description & le traitement du plus grand nombre des Maladies, tandis qu'il y a telle Maladie qui, dans vos Auteurs, occupe seule un & souvent plusieurs Volumes ? Il est facile de faire voir combien cette objection est peu fondée ; car les Ouvrages dont on

xxxvj *AVERTISSEMENT*

veut parler , font des traités *ex professo* sur telle ou telle Maladie. Or , qu'on retranche de ces traités ce qui ne tient pas directement à la pratique, c'est-à-dire, l'histoire circonstanciée des sentiments & des systèmes sur l'origine de cette Maladie, sur les ravages qu'elle a occasionnés dans les divers climats où elle s'est montrée, sur la nature certaine ou incertaine du vice particulier qui la constitue, sur les causes cachées ou évidentes qui la font naître, sur les Auteurs des différents siècles & des différentes Nations qui en ont parlé , &c. , on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus essentiel, relativement à la cure de la Maladie, se réduit le plus souvent à quelques pages. C'est ce qu'il nous seroit aisé de prouver par un grand nombre d'exemples, si nous ne craignons d'allonger trop cet Avertissement.

Ce n'est pas que nous prétendions déprimer, en aucune manière, & cette espèce d'Ouvrages, & leurs Auteurs ; nous en sommes très-éloignés. Nous croyons même que la Médecine a les plus grandes

DU TRADUCTEUR. xxxvij

obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus dangereuses : & l'Art conservera à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WIHTT, des GRANT, des LORRY, &c. Mais il n'en est pas moins vrai que, dans ces traités, ce qui concerne le traitement de la Maladie, en occupe toujours la partie la moins volumineuse. La traduction de l'Abrégé de la *Médecine-pratique* par ALLEN, Auteur Anglois, n'a que sept Vol. in-12 ; & malgré la réputation dont a joui cet Abrégé, dans son temps, il y en a encore la moitié à supprimer. La *Médecine-pratique* du célèbre M. LIEUTAUD, est comprise en deux Volumes in-8° ; le fameux BOERRHAAVE a réduit ses Aphorismes sur toutes les Maladies, même chirurgicales, en un seul Volume in-12 ; & les Aphorismes d'HIPPOCRATE n'ont que dix-huit pages in-folio, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne seroit donc pas d'avoir trop resserré notre Ouvrage ; ce seroit

xxxviii *AVERTISSEMENT*

plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y fasse attention : HIPPOCRATE, ALLEN, BOERRHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art ; & nous, nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention , contre l'inexpérience : de là des répétitions nécessaires d'avis, de conseils, de préceptes, &c. sur la maniere de voir telle ou telle Maladie, d'en faire le caractère, d'en suivre les phénomènes, d'en diriger le traitement, d'en administrer les remèdes, &c. Ce travail demandoit sans doute une main plus exercée, & nous avons senti bien des fois qu'avec plus de talent, il seroit devenu beaucoup plus utile : mais les malheurs sans nombre qu'offrent, à l'œil observateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlatanisme, ont enflammé notre zèle ; &, d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous sommes laissés entraîner au seul desir, à la seule ambition de diminuer leurs maux.

Eh ! quel bien ne pourroient pas faire

DU TRADUCTEUR. xxxix

les personnes sensibles, charitables, instruites & imbues des préceptes contenus dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, auprès des Payfans infortunés, victimes, dans leurs Maladies, des préjugés les plus absurdes & de l'ignorance la plus complete? Les lumieres, qui se répandent depuis un demi-siècle dans toutes les classes de la société, renfermées dans les Villes, ne sortent point de leur enceinte; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude: l'obstination la plus outrée, pour sa routine, est le propre de son caractère. C'est sur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractère se montre dans toute sa force. Voici ce que dit, à ce sujet, M. LINGUET, dans ses *Annales*, Tome VII, n.º. 51, article Bruxelles, pages 162 & suivantes.

Il est question de la dyssenterie épidémique qui, l'automne dernier, a désolé les Pays-Bas. Il remarque que le mal a été bien moins indocile que les malades. « Avant de guérir, dit-il, il a fallu con- » vaincre; & c'est sur-tout parmi le Peuple

xl *AVERTISSEMENT*

» & dans les Campagnes que cette épi-
» démie , comme toutes les épidémies , a
» fait le plus de ravages. Or ces hommes ,
» si crédules quelquefois , & qui se servent
» si rarement de leur raison , n'en usoient
» ici que pour se soustraire au spécifique
» salutaire qu'on leur présentoit. Des
» vomitifs , s'écrioient-ils ! des purgatifs !
» quand la Nature nous accable par des
» évacuations ? Notre mal est précisément
» l'effet qu'on veut produire en nous !
» En conséquence , ils emploient les
» cordiaux les plus forts , & les astringens
» les plus puissants ; le tout sous la
» direction des vieilles femmes , à qui ,
» d'un bout du globe à l'autre , le droit
» de guérir , par des remèdes simples , est
» dévolué. On m'a cité , continue-t-il , de
» cette Médecine rustique , des traits qui
» paroîtroient plaisants , s'ils n'étoient pas
» meurtriers. Ils méritent d'être connus ,
» ne fût-ce que pour détruire les préju-
» gés dont ils sont les suites. On a vu des
» meres tendres & compatissantes , écar-
» ter le régime présent de leurs enfants
» infortunés , & les empâter d'œufs durs ,

DU TRADUCTEUR. xli

» affaïonnés de vin aiguisé avec du
» poivre : d'autres, les nourrir avec de la
» bouillie épaisse avec plusieurs feuilles
» de papier ; les malheureux périssoient
» ainsi tamponnés »

Que falloit-il pour prévenir ces accidents funestes ? Un Curé, un chef de Communauté, &c., qui eussent joint au don de persuader, quelques connoissances en Médecine. On ne sera jamais instruit, dans les Campagnes, que par leur organe, ou par celui des Seigneurs ou des Dames de Paroisse. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution salutaire. Quelle satisfaction pour nous, si nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre chose ! Ne nous est-il pas permis d'en goûter par avance les douceurs, quand nous savons que la majeure partie des deux premières Editions a été enlevée par des personnes qui résident à la Campagne, ou qui y passent une partie de l'année ; quand nous entendons le Public répéter, que des personnes charitables & amies de l'humanité, reconnoissent avoir puisé, dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, des connois-

xlij *AVERTISSEMENT*

sances, à l'aide desquelles elles ont secouru, dans plusieurs occasions, des malheureux accablés par la Maladie ; que les gens du monde y ont trouvé les moyens, non-seulement de se conserver en santé & de prévenir les Maladies, mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlatanisme de cette foule d'imposteurs qui déshonorent l'Art de guérir, en empoisonnant la société par leurs remèdes ; que des Médecins, dont le nom honorera à jamais les fastes de la Médecine, y ont reconnu la saine doctrine, dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & systématiques, dont ce siècle éclairé a si bien senti l'insuffisance, & dont ceux à qui cet Ouvrage est destiné n'ont nullement besoin ; enfin, que des Ecclésiastiques le regardent comme un Livre nécessaire & désiré dans les Campagnes, qui, pour la plupart, manquent de Médecins, ou qui en sont quelquefois si éloignées, que ceux qui y sont malades n'obtiennent que difficilement du secours, dans les cas mêmes les plus urgents ?

Si les premières Editions ont procuré de tels avantages, n'avons-nous pas lieu

DU TRADUCTEUR. xliij

d'espérer que cette troisieme en procurera au moins de semblables , puisque c'est d'elle qu'on pourra dire ce que quelques personnes avoient déjà dit de la premiere , qu'en la suivant à la lettre , on fera toujours du bien , sans jamais faire de mal ? En effet , il est vraisemblable qu'une personne sage & prudente , le Livre à la main , ne fera pas de fautes , si elle veut le lire avec attention , & suivre la marche que nous allons lui prescrire.

MANIERE de faire usage de la Médecine domestique.

IL FAUT d'abord lire l'Ouvrage en totalité , même la *Table générale* , pour se mettre au fait , & se former une idée précise des secours & de l'utilité qu'on peut en retirer , soit pour soi-même , soit pour ceux en faveur de qui on veut exercer sa sensibilité.

On verra que la premiere Partie est un manuel qu'on ne doit jamais perdre de vue , pour peu qu'on soit jaloux de sa propre conservation. Quelles que soient sa fortune , sa profession & ses occupations ,

xliv *AVERTISSEMENT*

on y trouvera , ou la réforme de sa conduite , ou la confirmation de celle que la raison a porté à suivre , si l'on a été docile à son impulsion.

On verra que la seconde Partie demande non-seulement une attention réfléchie , mais encore une application sérieuse , pour se familiariser avec les caractères généraux de la foule de Maladies auxquelles l'espece humaine est exposée. On cherchera sur-tout à bien saisir les phénomènes que présentent les fièvres proprement dites ou essentielles , afin de les distinguer de la fièvre qui n'est que symptôme d'autres Maladies. Pour cet effet , il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement ; tels sont les II , III , IV , VIII , IX , X , XI , XIV & XV. Ces connoissances une fois acquises , on aura surmonté la moitié des difficultés , parce que les fièvres sont les Maladies les plus fréquentes. Il faut étudier ensuite les Maladies les plus communes , après les fièvres ; telles que la petite-vérole , la rougeole , la fluxion de poitrine , la pleurésie , l'inflammation de bas-ventre ,

DU TRADUCTEUR. xlv

le rhume , les diverses especes de toux , le cours-de-ventre , le dévoiement , les coliques , les Maladies nerveuses , toutes les Maladies des enfants , toutes les Maladies des femmes , &c. Enfin on étudiera successivement toutes les autres , à mesure que les Chapitres les offriront ; & ce ne sera qu'après cette étude , & quand on se sentira capable de mettre de l'ordre dans ses idées & de les classer , qu'on pourra se livrer au plaisir de se rendre utile à ses semblables. Il est superflu de répéter qu'il faut chercher à la *Table générale* tous les mots qu'on trouvera en caracteres italiques , parce qu'une personne qui veut s'instruire , telle que celle que nous supposons , ne peut y parvenir , si elle n'a pas la signification des termes , dont elle doit elle-même faire usage pour la suite.

Maintenant que nous la croyons en état de suivre une Maladie , voici comment elle doit s'y prendre , soit qu'elle veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé , appelé par le malade ; soit que le malade étant dans l'impossibilité de

xlviij *AVERTISSEMENT*

utile qu'il avoit conçu de secourir son semblable : en s'en tenant aux autres bonnes œuvres qu'exige le malheureux accablé sous le poids de la Maladie, il aura encore assez de quoi satisfaire son cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coûte point, & il s'en trouve heureusement de cette classe, comme nous le voyons tous les jours, & comme nous venons de le faire connoître, pages xlj & xlij, par le rapport même du Public, la Maladie lui étant parfaitement connue, & le Paragraphe ou l'Article des causes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale* les Articles DIETE, RÉGIME & REMEDES, & il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, si le malade est un enfant, il cherchera l'Article ENFANTS de cette même *Table générale* ; si c'est une femme, l'Article FEMMES ; si c'est un Ouvrier ou un homme sédentaire, les Articles OUVRIERS ou GENS *sédentaires* ; si c'est un homme de Lettres, l'Article GENS de *Lettres*, &c : il lira ces Articles, & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient,

DU TRADUCTEUR. xlii

renvoient, afin d'avoir présentes à l'esprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus : car nous avons indiqué & rassemblé, dans chacun de ces Articles de la Table, les réflexions qui y sont relatives & qui sont éparées dans tout l'Ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles se trouvent.

Ensuite il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il sera question : il lira ce qui concerne le régime, & il verra, d'après la connoissance qu'il aura de la cause de la Maladie & de la situation actuelle du malade, quelle est la boisson, quels sont les aliments qu'il faut prescrire. Enfin il en viendra au traitement ou aux remèdes ; il y verra celui qui est ordonné, la forme sous laquelle il doit être administré, à quelle dose il faut le donner, & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le cesser pour passer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de plusieurs. Avant que de faire acheter les remèdes, il en lira la description à la *Table générale* : ce

I AVERTISSEMENT

qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui sont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chap. II de la II.^{ème} Partie, traite de la manière de conduire les malades en convalescence : lors donc que la Maladie sera passée, il appliquera, à son convalescent, les préceptes que ce Paragraphe contient. Telle est la seule & unique manière de faire usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir : il n'est pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'est que trop malheureusement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes, & qu'un plus grand nombre le devient, par un concours de causes qui tiennent, soit à un vice organique de la constitution, soit à des excès multipliés de la part du malade, soit à une négligence impardonnable sur sa propre conservation. Le Praticien le plus instruit & le plus exercé, n'en fait que trop souvent la triste expérience. Ces malheurs plongeroient son ame dans le découragement, si, ne s'étant conduit que d'après des lumières acquises par un travail opiniâtre, il ne

DU TRADUCTEUR. li

trouvoit, dans l'intégrité de sa conscience, une consolation digne de sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les Maladies guérir promptement. S'il en est qui parviennent à la guérison en peu de jours, il en est aussi qui n'y parviennent qu'au bout de quelques semaines, qu'au bout de quelques mois, qu'au bout de quelques années : il en est enfin qui ne guérissent jamais radicalement, & pour lesquelles il faut s'en tenir à la cure simplement palliative. Nous n'avons pas manqué de faire remarquer ces diverses especes de Maladies, à mesure qu'elles se sont présentées.

L'usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE demande donc une application active, une attention réfléchie, un courage soutenu, & une patience à toute épreuve. Mais de quoi ne rendent pas capable l'amour de sa propre conservation, celui de l'humanité, & les impulsions de la bienfaisance ? Ces mobiles puissants, les vrais liens de la société & qui en font le charme, porteront sans doute tous les hommes à s'instruire d'un Art qui les touche de si

liij *AVERTISSEMENT*

près, quand ils sauront qu'on en a arraché les épines, & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme sur un terrain, dont ils n'avoient jusqu'ici osé sonder la solidité : quand ils sauront que le moindre avantage qu'ils puissent retirer de la lecture de cet Ouvrage, est de connoître le pouvoir de la Nature dans la guérison du plus grand nombre des Maladies, & par conséquent de douter du savoir de ces Charlatans & de ces routiniers hardis, qui ne connoissent d'autres manieres de traiter les malades qu'en les accablant de remedes; qui saignent, émetisent, purgent dans toutes les Maladies & dans tous les temps des Maladies; qui enfin ne cessent d'agir que quand la Nature, qui se trouve heureusement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie, a eu assez de forces pour en triompher, ou qu'au contraire le malade, épuisé, succombe sous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira nécessairement à ne s'adresser qu'aux Médecins véritablement instruits, dont les principes d'honnêteté & d'humanité les portent à secourir tous les hommes & les pauvres avec le même zele

DU TRADUCTEUR. liij

& le même empressement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne seront pas aussi bornés pour les gens sensés & instruits. Ils y puiseront de plus des idées claires & précises de la vraie méthode de guérir, & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les personnes intelligentes & charitables, dans les Villes ou dans les Campagnes, qui, par une espèce de vocation naturelle, se font un devoir d'aider de leurs conseils & de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront, dans cet Ouvrage, un guide sûr & invariable qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant d'elles la crainte qu'elles ont souvent de faire du mal.

MM. les Curés, Vicaires & autres Ecclésiastiques, qui, par un zèle bien estimable & par pur amour pour leurs ouailles, desirant souvent d'être à portée de donner des secours au corps, comme ils les donnent à l'ame, sentiront que leur principal but est de les mettre dans le cas de pouvoir satisfaire leurs vues bienfaisantes. Les

liv **AVERTISSEMENT**

connoissances qu'ils ont acquises dans leur éducation , leur feront saisir , avec facilité , les principes certains que nous exposons.

Instruits de la meilleure manière d'élever les enfans , ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices , qui sont dans leur Paroisse , mettent en usage : ils en reconnoîtront plus promptement les abus : ils en prescriront , avec plus de fermeté , de plus convenables ; & si ces routinieres sont indociles à la voix de la raison & de l'expérience , ils en avertiront avec plus de célérité les peres & meres , qui , le plus souvent , ne sont instruits des accidents ou des Maladies qui arrivent à leurs enfans , que lorsqu'il n'est plus possible d'y remédier.

Pénétrés de douleur , à la vue des ravages qu'occasionnent la falsification & l'altération des médicaments , comme nous l'avons fait remarquer , *Introduction à la Table générale* , Tome V , ils se conformeront aux vues sages & bienfaisantes du Ministère , en priant MM. les Intendants ; qui sont chargés par le Gouvernement , de leur faire distribuer , par année , une certaine quantité de remedes , de leur

DU TRADUCTEUR. 14

envoyer ceux dont ils prévoiront user le plus fréquemment; de les leur envoyer de la meilleure qualité, & seulement dans la proportion du besoin instantané qu'ils en auront, afin que ces drogues ne s'alterent point par le laps de temps, comme il arrive assez souvent, sur-tout à celles qui sont molles & liquides.


Aussi-tôt que ces remèdes leur seront parvenus, ils les vérifieront sur les descriptions que nous en avons données à cette *Table générale*; & si, malgré les précautions qu'ils auront prises, il s'en trouve dans le nombre de falsifiés ou de corrompus, ils supplieront qu'on leur en envoie de nouveaux; ce qui ne pourra manquer de leur être accordé, d'après les raisons puissantes que leur dicteront leurs lumières & leur zèle. Ils pourront d'ailleurs, dans les cas pressés, s'adresser aux Seigneurs, aux Dames de Paroisses, & aux autres personnes riches, qui passent toute l'année, ou une partie de l'année à la campagne, & qui ont dans leurs Châteaux, des Pharmacies très-bien choisies & très-bien entretenues, ou qui se détermineront à s'en procurer.

lvj *AVERTISSEMENT*

une, d'après celle dont nous donnons l'état, Tome V, sous le titre de : *Pharmacie domestique*, fin de l'*Introduction à la Table*. Il n'est aucune de ces personnes, qui ne saisisse avec empressement les occasions qui lui seront offertes, de signaler la charité dont elle est animée envers les pauvres.

Enfin nous nous flattons que les Chirurgiens répandus dans les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, & qui voudront lire la MÉDECINE DOMESTIQUE avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, & en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avoient suivie auparavant. Ils sentiront, pour me servir des propres expressions de M. TISSOT, qu'on peut apprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne se feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une science qui, à proprement parler, n'est pas la leur, & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu se livrer d'une manière convenable, sur celles d'un homme qui s'en est uniquement occupé, & qui a eu plusieurs secours qui leur ont manqué.

MONSIEUR BUCHAN, à qui nous avons fait passer, dans le temps, un exemplaire des deux premières Editions de notre Traduction, a bien voulu, non-seulement nous en témoigner sa satisfaction par des Lettres particulières, mais encore approuver notre travail, comme on le verra dans l'avant-dernier alinéa de sa Préface; &, lorsqu'il nous a envoyé la sixième Edition de son Ouvrage, il l'a accompagnée de son Portrait. Infiniment sensible à cette marque d'amitié, nous n'avons pas voulu jouir seul du plaisir de posséder les traits d'un homme qui a si bien mérité de l'humanité entière : nous l'avons aussi-tôt remis au célèbre M. COCHIN, qui l'a fait graver, sous ses yeux, par M. MIGER, habile Artiste de l'Académie Royale de Peinture, & nous nous empressons de l'offrir au Public, comme une preuve de notre reconnoissance.



A V E R T I S S E M E N T
D E L' A U T E U R ,
EN TÊTE DE LA SEPTIEME ÉDITION.

LA MÉDECINE PRÉSERVATIVE étant regardée universellement comme la partie de l'art la plus importante au Genre humain , j'avois pensé , bientôt après avoir fait paroître la premiere Édition de mon Ouvrage, donner plus d'étendue à cette partie de mon plan, & publier, comme une suite de la MÉDECINE DOMESTIQUE, un Volume d'augmentations , qui contiendrait les règles nécessaires à suivre pour se conserver en santé, dans les divers états de la vie : mais l'exécution de ce dessein ayant été retardée, par un grand nombre de causes, je saisis l'occasion de cette septieme Édition, pour prévenir le Public que ce Supplément est sur le point d'être mis sous presse & qu'il paroîtra incessamment. Il sera intitulé : MÉDECINE PRÉSERVATIVE, ou l'ART DE CONSERVER LA SANTÉ.

Norfolk-street, 28 Juin 1781.

A
M. le Chevalier
Pringle,

Médecin de S. M. Britannique.

Monsieur,

La réputation dont vous jouissez,
à si juste titre, dans le monde litté-
raire; les travaux inestimables que
vous avez entrepris, avec tant de
succès, pour l'avancement & la
perfection de la Médecine; la con-
fiance légitime que le Public a dans
votre savoir; l'emploi important que
vous remplissez auprès de la Fa-
mille Royale; tout conspire à vous
faire regarder comme la personne
qui peut offrir la protection la plus

IX ÉPITRE DEDICATOIRE.

*puissante, à un Ouvrage qui a pour
objet la santé des habitants de la
Grande-Bretagne.*

*Cela fait, Monsieur, le
motif qui m'a porté à vous le
dédier. Je desirerois qu'il fût plus
digne de vous être présenté; mais,
tel qu'il est, souffrez que je le
soumette à vos lumières. Je ne
doute point que vous ne l'honoriez
de l'indulgence, inséparable des
grands talents.*

*Permettez-vous faire long-temps l'or-
nement de la société, et l'honneur de
notre profession! Ce sont les vœux
sincères de celui qui ose se dire,*

Monsieur,

*A Edimbourg,
le 4 Juin, 1772.*

*Votre très-humble & très-
obéissant serviteur
GUILLAUME BUCHAN.*



P R É F A C E

D E L' A U T E U R.

JE N'EUSS PAS. plutôt fait part de l'intention que j'avois de mettre au jour la MÉDECINE DOMESTIQUE, que mes amis me représenterent qu'en la publiant, je m'attirerois le ressentiment de tous mes confreres. Cependant, ne pouvant avoir une aussi mauvaise idée des Médecins, je résolus d'en faire l'expérience; & il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis avoient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux dont le savoir & les sentimens font honneur à la Médecine, le reçurent d'une manière qui fit éclater à-la-fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un secret de son Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon Livre, est trop flatteur, pour ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de grâces. Mais la seule manière dont je de-

lxij P R É F A C E

vois lui en témoigner ma reconnoissance, étoit de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généralement utile. En conséquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de plusieurs Maladies qui avoient été absolument omises dans la première Edition. Il seroit superflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai seulement que si elles m'ont coûté quelques peines, je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'est à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés, où j'ai eu occasion, non-seulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge est sujet, mais encore d'essayer différents plans d'éducation physique, & d'en suivre les effets; que sont dûes mes observations, relatives au *nourrissage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices, & de donner à ces dernières les instructions nécessaires; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être satisfait de la manière dont elles envisageoient & remplissoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorsque la distance des lieux, ou toute autre circonstance

DE L'AUTEUR. lxiij

insurmontable , obligeoient de les confier aux soins de Nourrices mercenaires , avec impossibilité de leur donner les instructions convenables , il étoit rare d'en voir qui vécuissent.

Ce fait est si évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité, que *presque la moitié de l'espèce humaine périt , dans l'enfance , par négligence , ou par un traitement mal-entendu & contraire.* Ces réflexions m'ont souvent fait desirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'observer, on ne peut se former une véritable idée des pratiques ridicules & absurdes, en usage parmi les Nourrices, dans l'allaitement & les autres soins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meurtrières. Mais comme on ne peut disconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance, il y a tout lieu d'espérer que, quand les Nourrices seront plus instruites, elles se conduiront d'une manière plus avantageuse au bien de l'humanité. —

Les diverses professions, auxquelles sont destinés les hommes, ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la Médecine,

lxiv *P R E F A C E*

elles ont aussi été ceux sur lesquels j'ai dirigé la plupart de mes observations. Le séjour de plusieurs années dans une Ville des plus commerçantes de l'Angleterre, & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents, auxquels les hommes utiles qui y travaillent, sont exposés, chacun selon son emploi, & en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espère que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie, à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers, encore moins leur insinuer que ces Arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, & les mettre en garde contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies, qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours
mieux

DE L'AUTEUR. lrv

mieux être averti de l'approche d'un ennemi ; que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes sur la diete, sur l'air, sur l'exercice, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les siècles. Ils sont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un Ouvrage de l'espece, de celui-ci, & ils ne peuvent jamais être assez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement besoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre de Médecins par lesquels il sera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des Maladies, & que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magistrat.

C'est avec douleur que nous faisons observer que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que rarement son autorité pour la conservation de la santé, soit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une police particuliere de Médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de

lxvj . P R É F A C E

conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nuisibles à la santé publique, tandis qu'on néglige absolument celles qui seroient de toute nécessité pour sa conservation.

La Médecine prophylactique générale comporte la connoissance des moyens publics de conserver la santé ; tels que la visite des provisions ; l'élargissement des rues, dans les grandes Villes ; l'entretien de la propreté ; la nécessité de fournir une eau salubre aux habitants, &c ; mais je n'ai pu parler que très-superficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils sont susceptibles, j'aurois trop grossi cet Ouvrage : je les réserve pour un Traité particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me suis particulièrement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple, en général, a trop de confiance dans les remèdes, & trop peu dans les moyens qu'il a sans cesse sous la main. Il est cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à sa conservation, que peut le faire le Médecin : par ce défaut d'attention, les effets des remèdes sont souvent manqués ; & le malade, en continuant un régime contraire, met en déroute le savoir du Docteur, & rend ses efforts dangereux. J'ai souvent ren-

DE L'AUTEUR. lxvij

contré des personnes, malades seulement par les erreurs qu'elles commettoient dans le régime, quoique d'ailleurs elles fissent usage de remèdes appropriés.

On met encore en question si les remèdes sont plus utiles au genre humain, qu'ils ne lui sont nuisibles, tandis que tout le monde convient de la nécessité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à consulter les appétits du malade, pour être assuré de ses propriétés. Pour peu qu'on ait de sens, on ne se persuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la fièvre, puisse boire, manger, agir de la même manière que celui qui est en parfaite santé : cette partie de la Médecine est donc puisée dans la Nature; c'est la raison & le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention; s'ils eussent été moins avides de courir après les remèdes secrets, jamais la Médecine n'auroit été tournée en ridicule.

Le régime paroît avoir donné la première idée de la Médecine. Les ordonnances des anciens Médecins se bornoient presque toujours aux aliments; & même, en général, ils les administroient eux-mêmes : pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-seulement

lxviiij *P R É F A C E*

d'observer avec la plus grande exactitude ; la marche & les périodes des Maladies, mais encore de suivre les effets de leurs différentes ordonnances, & d'adapter les remèdes aux différents symptômes.

Le savant ARBUTHNOT soutient que le régime, dont presque tous les hommes sont susceptibles de s'accommoder, s'il est conduit convenablement, fera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës, que des remèdes peu utiles, ou administrés mal-à-propos ; & que les grandes cures des Maladies chroniques, peuvent être effectuées seulement par une diète convenable. Aussi, suis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conseille à toute personne, qui n'a aucune connoissance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer seulement la diète & les autres parties du régime ; par ces moyens, on parviendra souvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célèbre & ingénieux НУХНАМ, qui remarque que souvent, dans la pratique, nous saisissons les moyens prompts & efficaces que la Nature bienfaisante nous offre, lorsque nous sommes assez habiles, & que nous avons assez de sagacité pour les appercevoir & les mettre en usage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'est pas autant

DE L'AUTEUR. Ixix

étudiée qu'elle devoit l'être, & que toute simple & toute modeste qu'elle soit, elle est pourtant la méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant, pour rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & sur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remedes* les plus simples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'administration des remedes comme toujours douteuse, & souvent dangereuse; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à chercher l'occasion de les employer; quoiqu'il y ait des remedes très-puissants, que l'on peut donner en toute liberté, & dont le succès est certain.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les remedes, avant qu'ils soient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des

payfans connoiffent actuellement affez bien l'ufage de quelques-uns des remedes les plus importants de la *matiere médicale* : fans doute que, dans quelque temps d'ici, il en fera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remedes partout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sûreté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guérifon dépendoit principalement de leur administration; mais nous avons négligé d'en parler, toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me fuis servi. J'ai fait ufage de leurs observations, quand les miennes fe font trouvées défectueufes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, font RAMMAZINI, ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier eft, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans fon *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT eft auffi complet que l'exécution en eft parfaite. Nous n'aurons pas occafion de voir de fîtôt un Ouvrage de cette efpece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës, a, felon moi, paffé fous filence la partie la plus utile de fon fujer. Dans les Maladies aiguës, tout homme peut

DE L'AUTEUR. lxxj

quelquefois, à la vérité, devenir son propre Médecin; mais dans les Maladies chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a aussi passé sous silence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance, pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons son Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à-peu-près, sur le même plan que TISSOT: tels sont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de Leurs Majestés Impériales; M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je desiré que, quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux

Lxxij P R É F A C E

préjugés , & à répandre les connoissances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignît la clarté à l'utilité, cependant il étoit impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'Art; mais de la maniere dont je les ai employés, ils sont, en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes. En un mot, j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde, & je crois l'avoir fait avec quelque succès, si mes Lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne se sont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la maniere dont est traité celui-ci, n'est pas un objet aussi facile à exécuter, qu'on pourroit se l'imaginer. Il est plus aisé de faire parade d'érudition, que de parler d'une maniere simple & correcte d'une science, surtout quand on la considère dans un sens aussi éloigné de la maniere ordinaire de la repré-

* (1) Quoique nous puissions tenir le même langage que M. BUCHAN, à l'égard de certains de nos Lecteurs, nous savons cependant, par expérience, qu'il seroit contraire à la vérité, relativement au plus grand nombre, parce que, comme nous l'avons déjà fait observer, les connoissances médicales sont plus répandues en Angleterre, qu'elles ne le sont en France. Nous sommes donc autorisés à donner, à la *Table générale*, la signification de tous les termes de Médecine, employés dans le cours de cet Ouvrage, comme nous l'avons déjà fait remarquer dans l'*Avertissement* qui précède, page xx.

DE L'AUTEUR. lxxiiij

Yenter. Aussi ne seroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéressant, est du ressort du sens commun; & que l'Art ne perdrait rien, quand il seroit dépouillé de tout ce fatras, auquel une personne douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.

Je n'ai rien à dire sur cette nouvelle Edition, si ce n'est que je me suis appliqué à la rendre moins imparfaite que les précédentes. Un Auteur seroit, selon moi, vraiment digne de blâme, s'il négligeoit de corriger & d'augmenter son Ouvrage, par la seule raison que les personnes, qui se sont procuré des exemplaires des Editions antérieures, prétendroient avoir droit de se plaindre. C'est une dette que tout Ecrivain contracte avec le public, de rendre ses productions aussi parfaites qu'il est en son pouvoir de le faire; & l'on ne peut l'accuser de commettre une injustice, puisqu'il n'ôte réellement rien à ceux qui possèdent déjà l'Ouvrage.

Je croirois manquer à la reconnaissance; si je ne témoignois mes sinceres actions de grâces aux Médecins étrangers qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en la traduisant dans leur Langue. La plupart ne se sont pas contentés d'en donner une bonne traduction, ils l'ont encore enrichie d'un grand nombre

lxxiv *P R É F A C E*

d'observations utiles , qui lui donnent plus de perfection , & l'adaptent d'une maniere plus précise aux climats dans lesquels ils l'ont publiée, ainsi qu'aux constitutions & aux tempéraments de leurs compatriotes. Mais j'ai des obligations particulieres au D^r. DUPLANIL, Médecin de Paris & de S. A. R. le COMTE D'ARTOIS. Ce Médecin a augmenté mon livre au point d'en faire cinq Volumes; & sa traduction élégante, ainsi que ses notes utiles, l'ont mis tellement à la portée des peuples de ce continent, qu'il est actuellement traduit dans toutes les langues de l'Europe moderne (2).

J'ajouterai en finissant, que cet Ouvrage a moins surpassé mes espérances par le débit qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits:

(2) “ But i lie under particular obligations to the
 „ learned D.^r *Duplanil* of Paris, Physician to the Count
 „ de Artois. This Gentleman has enlarged my small Book
 „ into five Volumes, and, by his elegant translation, and
 „ useful notes, has rendered it so popular on the Con-
 „ tinent, that it is now translated into all the languages
 „ of modern Europe.”

Telles sont les expressions de M. BUCHAN, que j'ai cru devoir rapporter. Je voulois même m'abstenir de traduire ce passage, mais j'ai été forcé de céder aux représentations de mes amis, qui m'ont fait observer que le témoignage favorable de mon Auteur ne pouvoit être trop public, dans un moment où l'avidité d'un Libraire a porté un Confrere, pour lequel j'ai d'ailleurs toute l'estime due à son mérite, à faire une nouvelle traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

car il est évident que quelques-unes des pratiques les plus pernicieuses, & en usage dans le traitement des Maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raisonnée; & que des préjugés funestes, regardés jusqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir, pour la plupart, contre la solidité des préceptes qu'il contient. Je ne puis donner de plus fortes preuves de ce que j'avance, que l'inoculation de la petite vérole. Il n'y a pas encore bien long-temps, que peu de Meres osoient confier leurs enfans, même à des Médecins, pour être inoculés; cependant rien de plus certain que, depuis la publication de mon Ouvrage, plusieurs femmes ont inoculé elles-mêmes leurs enfans; & comme elles ont réussi aussi heureusement que l'auroient pu faire les inoculateurs les plus renommés, nous avons toutes les raisons de croire que cette pratique deviendra bientôt générale : quand nous jouirons de cet avantage, on verra l'inoculation sauver plus d'hommes que ne font actuellement tous les efforts des Médecins.





INTRODUCTION

DE L'AUTEUR.

LES PROGRÈS que la Médecine a faits, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en parallele avec ceux que l'on a faits dans les autres sciences. Il est facile d'en donner la raison. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de personnes, si l'on en excepte ceux qui, l'envisageant comme une profession lucrative, en ont voulu faire leur état ; & quelques-uns de ces hommes, guidés, soit par un zele trompeur pour l'honneur de la Médecine, soit par le desir d'en imposer, se sont efforcés de déguiser leur Art, & d'en faire un mystere. D'ailleurs nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en Langue étrangere ; & ceux qui se sont écartés de cet usage, se sont encore fait un mérite d'écrire leurs ordonnances

DE L'AUTEUR. lxxvij

en termes & en caractères inintelligibles au reste des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres sciences. Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaissance des Lettres, fixerent l'attention générale, & frayerent le chemin à cette liberté de penser, à ce goût de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matières de Religion. Tous les hommes prirent part à ces disputes sanglantes; & chaque particulier, pour se distinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la Théologie. C'est ainsi que, conduits à penser & à raisonner par eux-mêmes, sur certains points de la Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue & sans bornes, que le Clergé s'étoit arrogée sur l'esprit des hommes. (1)

L'étude des Loix a été également regardée, dans la plupart des États poli-

(1) On n'oubliera pas que c'est ici un Protestant qui parle.

lxxviiij INTRODUCTION

cés, comme une partie nécessaire de l'éducation. Il est certain que tout homme instruit, doit au moins connoître les Loix de son pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoissance de celles des autres Nations, il en retirera les plus grands avantages, pour son utilité personnelle & pour sa gloire.

Toutes les branches de la Philosophie sont aussi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation distinguée. Les avantages qu'elle procure, sont évidents ; elle affranchit l'esprit du joug des préjugés & de la superstition ; elle le conduit à la recherche de la vérité ; elle lui fait contracter l'heureuse habitude de raisonner & de juger ; elle devient pour lui une source inépuisable d'agréments dans la société ; elle lui ouvre le chemin qui mène à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin elle met les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'Histoire

naturelle. Elle est devenue, depuis quelque temps, l'objet de l'attention générale, & elle en est bien digne. Elle offre à-la-fois, & l'utile, & l'agréable; elle mène aux découvertes les plus importantes. L'Agriculture, le plus utile des Arts, & qui n'est qu'une branche de l'Histoire naturelle, ne pourra jamais parvenir au degré de perfection dont elle est susceptible, si cette science est négligée.

Cependant la Médecine, autant que je sache, n'a été reconnue, dans aucun pays, pour être une partie nécessaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence. Car il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles, ou qui offre une matiere plus ample à l'esprit, avide de savoir. L'étude de l'*Anatomie*, de la *Botanique*, de la *Chymie* & de la *Matiere médicale*, qui sont toutes des branches de l'Histoire naturelle, est si satisfaisante, elle est accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en est pas

lxxx INTRODUCTION

occupé , doit passer pour un homme sans goût & sans connoissance. Si un jeune homme a des dispositions pour l'observation, dit un élégant & ingénieux Ecrivain, (2) il est certain que cette étude lui offrira des objets plus intéressants , & présentera un champ plus vaste à son génie laborieux , que l'histoire des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Cen'est pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient se faire Médecins : cette prétention seroit aussi ridicule qu'impossible. Tout ce que nous voulons dire, c'est que les hommes de bon sens & instruits, devroient se mettre au fait des principes généraux de la Médecine, pour que chacun, dans sa position, pût en tirer les avantages qu'elle est capable de procurer, & qu'il pût en même temps apprendre à se garantir des effets destructeurs de l'ignorance, de la superstition, de la fourberie & du charlatanisme.

(2) M. Gregory, Observations sur les devoirs & les obligations des Médecins.

Dans

DE L'AUTEUR. lxxxj

Dans l'état actuel de la Médecine, il est plus aisé de tromper un homme sur sa santé, que sur un *schelling* (3); & il est presque impossible, soit de découvrir le fourbe, soit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en assurance tout ce que lui débite un Charlatan, sans oser, en aucune manière, lui demander raison de sa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'est que trop souvent sacré dans la Médecine. Le corps des Médecins est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais, comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le composent, il ne sera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un

(3) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre deux sols dix deniers de France, ou à-peu-près, selon le cours du change.

lxxxij INTRODUCTION

bien aussi précieux que la santé.

Le voile du mystère, dont on a toujours voulu couvrir la Médecine, la fait regarder injustement non-seulement comme conjecturale, mais même comme suspecte. De ce qu'on en a fait une Science à part, & que depuis long-temps elle est comme indépendante des autres Sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire passer pour une pure charlatanerie, incapable de soutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a besoin que d'être plus connue, pour mériter une estime universelle. Ses préceptes sont tels, qu'il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer, & elle ne défend que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.

Le mystère que l'on fait de la Médecine, fait tort à la perfection dont elle est susceptible. Il expose ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, & nuit au véritable intérêt de la société. Un Art fondé sur l'observation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de

DE L'AUTEUR. lxxxiiij

ceux qui le pratiquent. Les observations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'esprit & de génie, feroient, en peu d'années, une collection avantageuse à la Médecine, étant revues & rectifiées par des Praticiens consommés. Tout homme peut, aussi-bien qu'un Médecin, dire quand un remede lui réussit : qu'il connoisse seulement le nom & la dose de ce remede, & qu'il sache le nom de la Maladie pour laquelle on le prescrit, il est, à peu de chose près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine, & il aura rendu un service plus essentiel à l'Art, que celui qui écrit des volumes pour appuyer les hypotheses qu'il veut favoriser.

« Si les Gens de Lettres, dit l'Auteur de l'Ouvrage cité ci-dessus (4), » étoient en état de faire des recherches » sur des matieres qui doivent les toucher » de si près, on les verroit contribuer

(4) M. Gregory, *ibid.*

lxxxiv INTRODUCTION

» aux progrès de la Médecine. Ces
» hommes ne sépareroient point leur
» intérêt de celui de l'Art ; ils dévoile-
» roient , ils exposeroient avec courage
» l'ignorance , qui cherche à en imposer ,
» & ils se rendroient les soutiens du vrai
» mérite , toujours modeste.

» Il n'est point de raison , continue
» cet Auteur , qu'on puisse alléguer
» contre la nécessité de rendre la Mé-
» decine populaire. Cette Science , à la
» vérité , ne peut qu'à peine être com-
» parée à la Religion. Cependant l'ex-
» périence démontre que depuis que les
» Laïques se sont mêlés de matieres de
» Religion , la Théologie , considérée
» comme Science , a été perfectionnée ;
» la vraie Religion s'est propagée ; le
» Clergé est devenu plus instruit , par
» conséquent beaucoup plus utile , & il
» compose un Corps beaucoup plus res-
» pectable qu'il ne faisoit dans les siècles
» où son pouvoir étoit le plus étendu , &
» où sa puissance étoit à son comble. »

(Une autre raison de rendre la Mé-
decine populaire , ou du moins de porter

DE L'AUTEUR. lxxxv

les personnes instruites & les Gens de Lettres à s'en occuper, c'est le besoin que l'on a d'observations; c'est la nécessité dans laquelle on est de les multiplier, puisque sans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers la perfection. D'après la manière dont se fait la Médecine, il est presque impossible que les Médecins saisissent toutes celles que leur présente la pratique. Un Médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ses visites: à peine a-t-il celui de saisir les indications, sur-tout dans les grandes Villes, où les courses emploient la majeure partie de la journée. Or, si le malade lui-même est instruit, si ses connoissances anatomiques le mettent dans le cas de distinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie; s'il fait assez de Physiologie pour connoître les fonctions de l'organe affecté, & assez de Médecine pour saisir, prévoir les révolutions que le mal va y occasionner, & distinguer ses effets d'avec ceux des remèdes dont il fait

lxxxvj INTRODUCTION

usage, n'est-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque Maladie compliquée, sera plus en état de la décrire dans tous ses détails, que son Médecin qui ne l'aura vu que quelques instants par jour? L'Art aura donc gagné une observation qui, sans les connoissances du malade, auroit été perdue. Que par année cent hommes de Lettres soient dans le cas de celui dont nous parlons, c'est cent observations de plus, qui seront consignées dans les fastes de la Médecine.

Mais, dira-t-on, quel fonds faire sur des observations faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connoissances superficielles, puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir? Quel fonds faire? celui que l'on doit à la vérité, exposée sans intérêt & sans esprit de parti: celui que l'on doit à la bonne foi, à l'amour de l'humanité, seuls titres qui porteroient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la Médecine. Que faut-il pour constituer une bonne observation?

DE L'AUTEUR. lxxxvii

l'exposé naïf, franc & vrai des phénomènes que présente une Maladie dans toutes ses périodes, & non cet étalage pompeux de vaines discussions, par lesquelles ne pechent que trop souvent les observations produites par les Médecins systématiques. Mais je suppose que sur ces cent observations, il n'y en ait que vingt, que dix qui aient les caractères que nous venons d'assigner; vingt, même dix observations bien faites par année, feroient, au bout d'un siècle, une somme de doctrine plus complète, que le corps des Médecins n'en possède depuis qu'il existe.

Au reste, cette espece d'observations ne seroit pas une innovation en Médecine. Dans nos Livres, on en trouve souvent de telles, adoptées quelquefois en entier par les Auteurs; & ce ne sont, ni les moins bien faites, ni les moins intéressantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que, parmi les Mémoires à consulter, écrits par le malade même, & qu'ils reçoivent journellement, ils en rencontrent souvent dans lesquels

lxxxviii INTRODUCTION

la netteté des idées & la justesse des expressions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoissances en Médecine de plus. Ils conviendront que si les malades avoient ces connoissances, la Médecine par consultation se feroit avec beaucoup plus de succès, puisque le plus grand nombre des Mémoires qui nous sont envoyés des Provinces, ne sont écrits que par des Chirurgiens, qui joignent à l'ignorance de leur langue, l'ignorance des premiers principes d'un Art qu'ils professent impunément. De plus, ces connoissances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation, qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raisonner de l'Art avec un malade instruit, ils seroient forcés de l'être eux-mêmes, & qu'étant appelés pour le secourir, il faudroit de toute nécessité qu'ils en fussent plus que lui.)

On dira, je le fais, que la Médecine une fois répandue parmi le peuple, le por-

DE L'AUTEUR. lxxxix

tera à pratiquer lui-même cette Science, & à se confier à ses propres lumieres, au lieu d'appeler un Médecin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet Art, sont les plus disposées à demander & à suivre les avis de leurs Confreres, quand ils en ont besoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à se traiter lui-même; c'est lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les payfans, qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remede qui leur est présenté par un Médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur est offert par le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir les lumieres dont ils sont susceptibles, que de les laisser entièrement dans l'obscurité.

On dira encore que la publicité de la Médecine diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai,

xc INTRODUCTION

relativement à quelques individus ; mais relativement à d'autres , cette assertion pourroit avoir un effet tout opposé. Je connois plusieurs personnes qui ont en horreur tous les remedes que leur prescrivent les Médecins , parce qu'elles en redoutent les effets. Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un remede qu'elles connoissent , & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est pas inspirée par le remede. Il n'y a qu'une *conduite ouverte , franche & sans déguisement* , qui puisse jamais inspirer aux hommes une confiance entiere dans les médecins. Tant que la plus petite apparence du mystere se manifestera dans leur conduite , on verra les hommes être agités par le doute , les inquiétudes & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas , & ces cas se rencontreront quelquefois , où le Médecin prudent sera nécessité de déguiser un remede. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes ,

sont souvent forcés de se prêter à leurs caprices & à leurs humeurs ; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la nécessité dans laquelle est, en général, un Médecin, de faire profession de *franchise*, & de se communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des fous dans le monde, un homme seroit-il autorisé à dire qu'il doit regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conséquence ? Un Médecin éclairé saura toujours connoître l'instant où il faudra qu'il déguise ses remèdes ; mais ce déguisement ne sera jamais la principale règle de sa conduite.

La moindre apparence de mystère dans la conduite du Médecin, ne rend pas seulement son Art suspect ; elle le mène au charlatanisme, qui est le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entre eux qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus. La ligne qui les sépare, n'est pas assez marquée ; au moins

xcij *INTRODUCTION*

ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de personnes qui soient en état de faire une distinction convenable entre la conduite du Charlatan qui administre un remède secret, & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance qu'elles ne comprennent pas. C'est ainsi que la conduite d'un véritable Médecin, qui n'a pas besoin de se déguiser, se rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir le charlatanisme, tant que le peuple croira qu'un charlatan est dans la classe des hommes honnêtes, & qu'il n'y a pas de différence entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoissance en Médecine, pour se mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoissance est nécessaire pour le reconnoître sûrement. Telles sont l'ignorance & la crédulité de la multitude, relativement à la Médecine, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer sans mi-

féricorde. Le seul moyen de remédier à ce mal , est de rendre le peuple plus instruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art ou une Science du charlatanisme , est d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent ; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades , autant qu'ils soupçonneront de pouvoir en être entendus , & l'on verra le Public en état de connoître quand un remede aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son Médecin , & elle lui fera craindre & détester celui qui osera lui proposer un remede secret.

Les goûts changeants de la société amènent des manieres différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas si longtemps que , dans ce pays , l'usage vouloit que chacun dit ses Prières en latin , qu'il entendît cette langue , ou qu'il n'y comprît rien. Cet usage , sacré aux yeux de nos ancêtres , nous paroîtroit extra-

xciv INTRODUCTION

vagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons actuellement paroîtront, à leur tour, étranges à la postérité. Parmi ces usages, on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangère.

Quelque capables que soient les Médecins d'écrire en latin, je suis persuadé que les Apothicaires ne sont pas toujours en état de les entendre ; & que de cette ignorance, il doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un Apothicaire soit en état de lire les ordonnances des Médecins ; presque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances est absolument abandonné à des apprentifs. C'est ainsi que le premier homme d'un Royaume, même en se servant d'un Médecin de la plus haute réputation, se trouve livrer sa vie entre les mains d'un simple garçon de boutique, qui est, non-seulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être un paresseux & un franc étourdi. Il peut, sans doute, arriver que, malgré la plus grande attention, il se commette

quelquefois des erreurs dans les affaires ; mais, quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance, selon moi, que *les ordonnances de Médecine soient écrites dans la langue du pays*, comme on le dira plus amplement, *Introduction à la Table générale, Tome V, page xxij.*

La science de la Médecine, répandue parmi le peuple, tendroit non-seulement à la perfection de l'Art & à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendroit la Médecine d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propageroit ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la Médecine est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes, les plus importants au bien-être de l'humanité, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des Maladies est, sans doute, une matière de grande importance ; mais les moyens de conserver la santé & de

Tome I. *

xcvj INTRODUCTION

prévenir les Maladies, sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & certainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir de Maladies, d'une maniere convenable, tant qu'on ne sera point en état d'en connoître les causes.

Les Magistrats, dont dépend, à certains égards, la santé du Public, n'exerceront qu'un pouvoir infructueux, & privé de ses plus grands avantages, s'ils ne sont, jusqu'à un certain point, guidés par les lumieres de la Médecine.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la Médecine, s'ils en étoient instruits à un certain degré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profession; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, enseigne
seulement

DE L'AUTEUR. xcviij

seulement aux hommes comment ils doivent en faire usage. On a dit, il est vrai, que, *vivre selon les règles de la Médecine, c'est mener une vie malheureuse* ; mais l'on pourroit dire avec autant de justice, que, *vivre selon les règles de la raison, c'est vivre misérablement*. Si certains Médecins veulent faire recevoir dans le monde leurs absurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raison & le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés ; mais ce n'est pas la faute de la Médecine. Elle ne propose pas de loix, que je sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, & qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur que nous observons que la Médecine n'a, jusqu'ici, été que très-rarement envisagée comme une science populaire, & qu'on ne l'a considérée que comme une branche de connoissances qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit la né-

xcviii INTRODUCTION

gliger. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'appercevoir qu'il n'est pas de Science qui soit plus digne de leur attention, & qui soit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que si le peuple avoit la moindre connoissance de la Médecine, il deviendrait capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la description. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui sont capricieux par caractère. Mais supposé que cela arrive aux autres, ils ne seroient pas long-temps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, &, à force de lire, on les verroit se corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'absurdité de cette assertion, qu'une femme sensible, par exemple, plutôt que de lire un Livre de Médecine qui l'éclaireroit sur les moyens d'élever son enfant, doit l'abandonner entièrement aux soins & à la conduite de l'espece d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus superstitieuse.

DE L'AUTEUR. xcxix

Il n'est pas certainement de partie dans la Médecine qui soit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfans. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit , dans le temps où leurs tendres rejettons ont le plus besoin de leurs soins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui sont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craignons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfans que les Médecins n'en sauvent.

Les avantages de la Médecine, considérée comme une profession, seront toujours dans les mains de ceux qui seront capables de l'exercer ; & il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puisse jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins, ainsi que les hommes des autres professions, vivent de leur travail, il faut donc

c INTRODUCTION

dans l'état actuel de la Médecine, que le pauvre, ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Car les personnes qui ne sont pas assez instruites de la Médecine, quoique d'ailleurs généreuses & de bon sens, n'osent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête souvent l'inclination que l'on a de faire le bien. D'autres personnes, guidées par l'amour de l'humanité, sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles, cette classe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade, parce qu'ils ne le conduisent pas selon les règles de l'Art, admises parmi eux. Il faut pourtant que ces Messieurs me pardonnent, si je leur

DE L'AUTEUR. c]

dis que j'ai souvent rencontré de ces personnes généreuses faire beaucoup de bien, & que leur pratique, qui en général n'étoit guidée que par le bon sens & l'observation, qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de Médecine, étoit souvent mieux raisonnée que celle de ces Suppôts ignorants de la Médecine, qui méprisent la raison & l'observation, pour s'en tenir seulement à la règle; & qui, ne sachant que prescrire des remèdes, négligent souvent d'autres choses de plus grande importance.

Outre l'administration des remèdes, il y a bien des choses à observer auprès d'un malade. Le pauvre périt souvent, dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de remèdes. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choses même les plus nécessaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés, qui puissent imaginer combien est grand

cij INTRODUCTION

le bien qu'une personne charitable peut leur faire, en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble, que de fournir aux besoins de ses semblables, quand ils sont dans la nécessité. Tant que la Religion & la vertu seront respectées parmi les hommes, cette conduite méritera les plus sublimes éloges, & elle ne peut rester sans récompense, puisque le Ciel est juste.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les remèdes, peuvent cependant prendre sur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que, sous le seul mot de diète, devoient être comprises toutes les indications de la Médecine. Il n'est pas douteux que la diète ne remplisse une grande partie des indications ; mais, outre la diète, il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs, relatifs au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple ; &

DE L'AUTEUR. ciiij

il n'y a que les personnes d'esprit & instruites qui puissent les déraciner. Un ouvrage qui traiteroit des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés, qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air pur & souvent renouvelé, de s'entretenir dans la propreté, & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies, cet ouvrage seroit sans doute très-important, & ne pourroit manquer de produire les effets les plus heureux. Un régime sagement administré équivaut au moins aux remèdes, dans le plus grand nombre des Maladies, & il leur est infiniment supérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des personnes bienfaisantes qui s'empressent de soulager les malheureux ; anéantir les préjugés dangereux & nuisibles ; garantir les hommes, sans connoissance & faciles, des fraudes, des fourberies des Charlatans & des imposteurs ; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies & pour s'en

civ *INTRODUCTION*, &c.

guérir, tous ces objets sont certainement dignes de l'attention d'un Médecin. Telles sont aussi les vues principales qui ont porté à composer & à publier la **MÉDECINE DOMESTIQUE**.

Les observations qu'elle renferme, sont le fruit d'une attention réfléchie à conduire les hommes, pendant le cours d'une pratique assez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. C'est elle qui a souvent fait désirer à l'Auteur que les malades, ou ceux qui les approchent, eussent quelques règles certaines, d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au Public à juger si les efforts qu'il a faits pour suppléer à la capacité qui lui manque, ont réussi. Mais si l'on trouve qu'il a contribué, fût-ce en la moindre chose, à alléger les malheurs auxquels sont exposés la plupart des hommes dans les Maladies, il sera trop récompensé de son travail.

MÉDECINE

A V I S A U L E C T E U R.

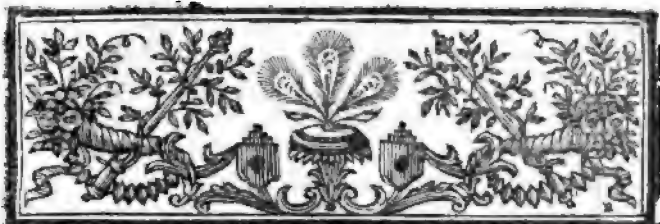
IL s'est glissé plusieurs fautes d'impression dans cet ouvrage. Comme ce sont, pour la plupart, des fautes de renvois, & qu'on se verroit frustré dans l'espérance de trouver, le Chapitre, le Paragraphe, l'Article, la Note ou la Page à l'endroit indiqué, puisque cette indication se trouve fautive, le Lecteur est prié d'effacer ces fautes dans le texte de son Exemplaire & d'y subsister les corrections suivantes :

Fautes à corriger dans le Tome Premier.

Pag. Lig.

- | | | |
|-----|--------------------|--|
| 4 | 17 | d'en trouver si peu capables, &c. : <i>lisez</i> , d'en trouver si peu de capables, &c. |
| 19 | 33 | n'on jamais pu : <i>lisez</i> , n'ont jamais pu. |
| 26 | 18 | en général, il est l'effet : <i>lisez</i> , en général, elle est l'effet. |
| 27 | 14 | de deux appendix : <i>lisez</i> , de deux appendices. |
| 86 | 34 | page 49 & suivantes de ce vol. : <i>lisez</i> , page 49 de ce vol. <i>effacez</i> & <i>suiv.</i> |
| 93 | 9 | § III, Art. VIII : <i>lisez</i> , § III, Art. VII. |
| 104 | 21 | de leurs forces, sans qu'ils n'aient : <i>effacez</i> sans ; <i>lisez</i> qu'ils n'aient. |
| 138 | 12 | page 27, note 8 : <i>lisez</i> , page 26, note 8. |
| 159 | 19 | dont il avoit : <i>lisez</i> , dont il y avoit. |
| 244 | 1 ^{ere} . | avantages : <i>lisez</i> , désavantages. |





M É D E C I N E

DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé : telles que l'influence des maladies des peres & meres sur leur constitution ; les erreurs dans la maniere de les habiller, de les nourrir & de les exercer ; les effets de l'air mal-sain, & les défauts des Nourrices.

§ PREMIER.

Des Enfants en général.

POUR donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originales, il faut commencer par jeter un coup d'œil sur la maniere ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie, que s'établissent les

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne constitution.

2 PREMIERE PARTIE, CHAP. I. § I.

fondemens d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la plus grande importance que les peres & meres se mettent en état de connoître les causes, sans nombre, qui peuvent occasionner des Maladies à leurs enfans.

La moitié des enfans meurt au-dessous de douze ans en Angleterre. Il paroît, par les Registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfans qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidens comme des maux naturels ; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfans étoit un mal naturel, les

Dans quelle proportion ils meurent en France.

(1) Les enfans, depuis la naissance jusqu'à l'âge de douze ans, semblent mourir en France dans une plus grande proportion encore : car, d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de l'Académie Française, insérées dans l'immortel Ouvrage de M. le Comte de BUFFON, Tome IV, pages 385 & suivantes de l'édition in-12, il paroît, par la Table d'un certain nombre de Paroisses de la campagne, que la moitié de tous les enfans meurt à peu près avant l'âge de quatre ans révolus ; quoique, par celle des Paroisses de Paris, il faille seize ans, pour éteindre la moitié des enfans qui naissent en même-temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris & dans les grandes Villes tous les enfans qui y naissent, même à beaucoup près : on les envoie dans les campagnes, où il doit, par conséquent, mourir plus de personnes en bas âge que dans les Villes.

M. MORIN, Médecin de Lisieux, s'est livré à ce même genre de travail, & il prouve, par des Tables, qui paroissent très-exactes, & que M. LE PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & Constitutions épidémiques*, premiere Partie, pag. 336 & suiv., qu'il meurt environ les deux cinquiemes des enfans, depuis le moment de la naissance jusqu'à l'âge de neuf ans,

autres animaux devoient mourir jeunes, dans la même proportion que les hommes. Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré la supériorité de sa raison, fut si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fut épouvanté.

Causes de la grande mortalité des enfants.

Puisque les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage*, dans l'*habillement*, &c. des enfants, des méthodes inutiles, meurtrieres, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature, que de voir une mere, ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entière ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfans de l'espece humaine.

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

Nous ne pouvons imposer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfans ; quoique plusieurs

Quelles sont les meres qui doivent être exceptées.

4 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § I.

Théoriciens en aient prétendu la possibilité : car il faut, convenir que dans plusieurs circonstances, elle est impraticable, & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere & de l'enfant. Des femmes d'une *constitution* délicate, en proie aux *affections nerveuses, hystériques* & aux autres Maladies de ce genre, seroient de fort mauvaises Nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en soit attequée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables de nourrir.

Causes pour
lesquelles cer-
taines femmes
ne peuvent
nourrir.

Mais presque toutes les femmes seroient en état d'allaiter leurs enfants, si elles vivoient selon l'ordre de la nature. Quand on considère combien elles sont loin de suivre les préceptes, on n'est plus surpris d'en trouver si peu capables de remplir un devoir si nécessaire. Les meres qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon air & de l'exercice, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent foibles & malades toute leur vie (2).

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de régime ; &, quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car le célèbre MORTON observe, que des meres, menacées en apparence de *pulmonie*, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont préservées, en nourrissant elles-mêmes leurs enfants, & en rectifiant leur régime. Il n'y a donc que la privation du lait & la *pulmonie* confirmée, qui puissent dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* & les autres *Maladies nerveu-*

Maladies
qui, seules,
exemptent de
nourrir.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous

ses, ne sont pas des causes suffisantes pour en exempter, comme nous le ferons voir Tome II, Chapitre VIIe, note dernière.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve que si l'allaitement n'est pas le remède de l'affection hystérique, comme il l'est d'un grand nombre d'autres Maladies, il en est au moins un palliatif très-puissant.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis son mariage, avoit éprouvé de violents accès hystériques, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même ; & , pendant quatorze mois que cet enfant tetra , la mere n'a éprouvé qu'un seul accès hystérique, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire.

En supposant même que les Maladies que nous venons de nommer, contre-indiquent l'allaitement, il n'y a que les enfants des riches, & de ceux qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un allaitement étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger.

Qu'on jette les yeux sur la manière dont se conduisent dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espèce d'hommes la plus nombreuse dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Qu'une femme accouche, on charge aussitôt la Garde ou la Sage-Femme d'avoir une Nourrice : elle court au Bureau ; elle prend la première venue : les parents la reçoivent, & lui confient ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde. Cette Nourrice part, & souvent sans qu'on soit instruit, &

Manière dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières doivent

de son nom, & du lieu de sa résidence. J'ai vu de ces especes de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles ; & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je sais que le Ministère a prévu ces divers accidents, en faisant tenir registre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence de ces parents, comme l'a démontré M. PROST DE ROYER, Lieutenant Général de Police à Lyon, dans un *Memoir sur la conservation des enfans*, lu dans l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de cette Ville.

Maniere
dont les
Nourrices
transportent
les enfans à
leur destina-
tion.

D'autres fois on leur apporte les vêtements de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussi-tôt après son arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes ; souvent ils sont en si grand nombre, que les Nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfans sont non-seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que sucer un lait échauffé, séché, corrompu par la fatigue & par l'abstinence des Nourrices. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourroit-elle résister à des chocs aussi violents ?

Ce que font
les enfans de
retour des Vil-
lages ou ils
ont été nour-
ris.

Si l'on amène à ces parents leurs enfans vivans, au bout de deux, trois ou quatre ans, on cherche souvent en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les traits de famille. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la *constitution*. Les peres & meres sont grands, forts & vigoureux : les enfans sont maigres, petits, difformes, rongés par des *fièvres*, ou en proie aux *convulsions*, à l'*épilepsie*, &c. Qu'ont donc gagné ces parents ? Ils dépendent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils se fussent occupé de les nourrir, de les élever eux-mêmes ; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Il en reste, à ces enfans, une impres-

absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant.

Si les meres nourrissoient elles-mêmes leurs enfants, il en résulteroit les plus grands avantages, & pour la société, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfants, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considérable de ses membres utiles; elle rend ces meres les bourreaux, en quelque sorte, de leurs pro-

Avantages importants qui résulteroient, si toutes les meres nourrissoient leurs enfants.

sion éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite, & sur la manière dont ils se comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la société.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere rendre & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une Nourrice longtemps avant son accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer sa petite-fille. Elle apprend quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va jusqu'à refuser son lait à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant: elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui est recommandée; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troisième; elle n'est pas plus heureuse: enfin elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise constitution que cette enfant a acquise chez ses Nourrices: cette petite Demoiselle est bossue & malade: elle le fera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple: il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.

Les peres & meres qui choisissent des Nourrices, ne sont pas mieux servis.

3 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § I.

pres enfans. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité; en disant que sur cent de ces enfans abandonnés par leurs propres meres, il n'en survit pas un seul. Il seroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fut jamais louée pour allaiter l'enfant d'un autre, qu'elle n'eut sevré le sien. Une loi de cette espèce arracheroit à la mort la plupart des enfans des pauvres, & ne seroit aucun tort aux riches, puisque les bonnes Nourrices peuvent, en général, allaiter de suite deux enfans avec le même *lait*.

Le devoir
des meres ne
se borne pas
à nourrir.

Mais supposé que l'allaitement ne fut pas au pouvoir de toutes les meres, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfans. Le devoir des Nourrices ne consiste pas seulement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de *lait*, c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfans exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mere doit au moins veiller.

Autres de-
voirs des me-
res envers
leurs enfans.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préfèrent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusemens les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais goût, & de la mauvaise éducation des femmes.

Des Enfants.

9

Il est sans doute à regretter que les femmes, destinées par la Nature à être meres, ne soient point celles à qui il soit donné d'être le plus instruites sur la manière d'élever leurs enfants. Cet objet, qui devrait être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes, ainsi élevées, soient, lorsqu'elles deviennent meres, absolument ignorantes des devoirs de leur état ?

Quelque surprenant que cela paroisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des meres, sur-tout celles d'un certain rang, sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la manière d'élever les enfants. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition, & que le *nourrissage*, au lieu d'être guidé par la raison, devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (a).

Ignorance des meres, relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfants.

(a) TACITE, ce célèbre Historien de l'ancienne Rome, se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines, relativement aux soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants ; mais que, de son temps, les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes de Tacite sur la conduite des Dames Romaines envers leurs enfants.

(3) Mais chez nous, à qui les confie t-on ? On ne peut lire sans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général de Police de Lyon, cité ci-dessus note 2 de ce Chap. Les Ha-

Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon, sur celle des femmes de cette Ville.

Quelle de-
vroit être l'é-
ducation des
femmes.

Si le temps que les femmes , en général , per-
dent à se perfectionner dans l'acquisition de talents
frivoles , étoit employé à apprendre comment elles

bitants de la ville de Lyon se procurent des Nourrices du
Vélay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse,
même de la Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on
nomme des Messageres, espece d'entremetteuses, sans nom,
sans domicile, sans fortune ; qui assistent au Baptême, re-
çoivent les étrennes, emportent l'enfant, le remettent au
rabais, le changent, ou le livrent au premier venu : nulle
sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nou-
vellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à
la Nourrice : elles ne donnent point non plus à la famille de
l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, &
qu'elles espèrent seulement trouver dans la suite. La plupart
meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence
que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enrégistrer. Le Ma-
gistrat, Auteur de ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce
qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant.

» Le 23 Juin 1777, une de ces Messageres de Bresse,
» connue seulement par un surnom, & pour paroître au
» Marché des Carmes, fut citée par deux meres à la fois.
» La premiere disoit : Je vous reconnois bien ; je vous ai
» confié mon enfant ; vous l'avez changé trois fois de Nour-
» rice ; il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a
» fait découvrir : c'est le mien ; il étoit sain quand vous le
» reçûtes, il est mourant ; je demande justice. . . . La
» seconde disoit : J'ai découvert que vous avez remis mon
» enfant à une femme de soixante ans, veuve depuis treize :
» je l'ai trouvé dans une chaumiere ouverte, seul & exposé
» à être dévoré ; il étoit garroté dans un berceau infect,
» perçant l'air de ses cris, s'abreuvant de ses larmes,
» n'ayant pour subsister qu'une tasse de vin aigre, & un
» gâteau de *bled noir* ; il est mourant ; je demande justice.....
» Survenoient quarante meres, qui, informées de l'arrêt de
» la Messagere, réclamoient leurs enfants, dont elles igno-
» roient l'état, le lieu & les Nourrices. La Messagere disoit
» qu'elle se conduisoit comme toutes les autres Messageres
» d'enfants ; qu'elle avoit fait de son mieux ; qu'elle avoit
» été trompée elle-même ; qu'elle n'avoit point de registre ;
» qu'elle ne savoit point lire : mais que si on lui donnoit le

doivent élever leurs enfants ; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés , pour qu'ils ne soient point gênés , pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté : si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourrisants & salubres ; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces : si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes , on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guere qu'à apprendre à se parer & à se montrer en public , nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance , même dans les matieres les plus importantes.

Si les meres réfléchissoient sur l'influence qu'elles ont dans la société ; si elles vouloient y être sensibles , elles saisiroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants : car elles sont en possession , non-seulement de donner au corps la forme & les graces , mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles les hommes sont , ou bien portants , ou malades : par elles les hommes , ou sont utiles dans le monde , ou deviennent des pestes dans la société.

« (Du soin des femmes, dit le fameux Citoyen » de Geneve, dépend la premiere éducation des

Quelle est
l'influence
des femmes
dans la so-
ciété.

» temps , elle trouveroit tout cela dans sa tête ; qu'elle » faisoit ce métier pour vivre , & qu'elle en demandoit par- » don. » On observera qu'il naît à peu près six mille enfants à Lyon tous les ans , & qu'il en est tout au plus mille à qui les parents puissent donner de bonnes Nourrices ; de sorte que les cinq mille autres sont exposés aux malheurs affreux que nous venons de décrire & quelle est la Ville qui ne puissent porter les mêmes plaintes & offrir le même tableau !

12 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § I.

» hommes ; des femmes dépendent encore les
 » mœurs de l'homme , ses passions , ses goûts ,
 » ses plaisirs , son bonheur même. . . . Ainsi ,
 » élever les hommes & les soigner tandis qu'ils
 » sont jeunes : quand ils sont grands , les con-
 » seiller , les consoler , leur rendre la vie agréa-
 » ble & douce , voilà les devoirs des femmes
 » dans tous les temps ». *Emile, tom. IV.*)

Devoirs des
 peres envers
 leurs enfants.

La mere n'est pas la seule personne qui doive
 s'occuper de l'éducation des enfants ; le pere a un
 égal intérêt à leur conservation. Il doit donc con-
 courir , avec la mere , à tout ce qui tend à la per-
 fection , soit du corps , soit de l'esprit (4).

C'est à la
 négligence
 des hommes
 qu'il faut at-
 tribuer l'igno-
 rance des
 femmes.

Il est odieux que les hommes s'occupent aussi
 peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on
 doit attribuer la raison pour laquelle les femmes
 sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes
 seront toujours curieuses d'acquérir les perfections
 qui pourront les rendre recommandables aux hom-
 mes ; mais les hommes , en général , sont si éloig-
 nés de s'appliquer même aux plus petits objets de
 ceux qui regardent leurs enfants , que la plupart
 se croiroient déshonorés , s'ils savoient qu'on les
 soupçonât d'en avoir la moindre connoissance :
 cependant il n'en est pas de même pour leurs ché-
 nils & leurs écuries. Un jeune homme , du plus
 haut rang , n'a pas honte de donner lui-même ses
 ordres pour l'entretien de ses chiens ou de ses che-
 vaux , & il rougiroit s'il étoit surpris à remplir les

(4) Tout le monde sait que le sage CATON ne dédaignoit
 pas de descendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour
 ses enfants au berceau , & que le fameux THÉMISTOCLE se
 plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes
 mérite bien d'avoir ici sa place , dit M. BALLESEYERD : *De
 l'Education Physique des Enfants.*

mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & quelquefois l'espérance de son pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la manière de gouverner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes : des Médecins, même du premier mérite, ont refusé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-seulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en sont prévaluées, & ont pris sur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants, même dans les Maladies les plus dangereuses. Il arrive delà, que les Médecins sont rarement appelés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance ; & alors tous les soins des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parents désolés.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été causée que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter.

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les Maladies des enfants, elles ne peuvent rien de plus : il faut donc que dès qu'un enfant tombe malade, on consulte une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont, en général, vives ou *ai-*
guës ; le moindre délai est dangereux.

Caractère des Maladies des enfants ;

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, & ils seront plus en état, non-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils seront malades, mais encore de prescrire la manière de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les Maladies des enfants ne sont pas aussi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux ; mais on peut en découvrir exactement les causes, en ob-

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes ;

14 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § I.

servant les *symptômes* de leurs Maladies, & en interrogeant, soit les Nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants étant moins compliquées que celles des adultes, elles sont aussi plus faciles à guérir.

Et moins compliquées.

On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'assure, au contraire, que les Maladies des enfants ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes.

(Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent, en général, plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cause, ni dans l'impossibilité de les reconnoître, ni dans leur intensité. Il est certain qu'en interrogeant avec attention les personnes qui les entourent, on est autant instruit qu'il soit nécessaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'observe très-bien l'Auteur, ne sont que peu ou point compliquées. C'est dans la maniere dont ils ont été élevés, qu'il faut chercher la cause de cette difficulté. Presque tous les enfants, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remedes*, les *aliments*, les boissons mêmes les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la Maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remedes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contr'eux la force & la violence, & que,

Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants.

dans ce dernier cas , les *remedes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence ; que de tous les enfants qui périssent , après avoir été traités selon les lumieres de la vraie Médecine , les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.)

Il est , en vérité , étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfants. Que de peines ne prend-on pas , que de dépenses ne fait-on pas tous les jours , pour faire exister encore , pendant quelque temps , un vieux corps chancelant & prêt à succomber , tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société , périssent , sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours , sans qu'on daigne les regarder (5) ! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente , & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fausse , cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

(5) On ne croira pas , sans doute , que M. BUCHAN veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel , ne peut être soupçonné de méconnoître ceux de la tendresse filiale & de la reconnaissance : ils sont tous également sacrés. Un pere de famille , un bienfaiteur , un homme qui a bien mérité de son pays , par les efforts de son génie , par ses travaux utiles , &c. , ne peuvent être abandonnés , oubliés , dédaignés , sans que la honte & l'infamie ne soient la juste punition de leurs enfants , de leurs parents , ou de ceux qui les approchent.

§ II.

De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants.

Vraie source des Maladies des enfants.

UNE des principales sources des Maladies des enfants, est la mauvaise santé des peres & meres. Il seroit aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile, que d'espérer des enfants forts & robustes, de parents, dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la Maladie.

C'est de la constitution des meres, que dépend celle des enfants.

Le fameux Jean-Jacques ROUSSEAU observe, que c'est de la *constitution* des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jeter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris, que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants.

Délicatesse des meres, cause des Maladies des enfants.

Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartements; pour qui le bon *air* & l'*exercice* sont étrangers; qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de consistance, pourra bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible *constitution* dès les premières années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion: l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, & par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Intempérance des peres, cause de Maladies chez les enfants.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parents, comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une *constitution* malade peut être originellement due, soit à des fatigues excessives
soit

De l'influence des Maladies sur les Enfants. 17

Soit à l'intempérance ; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure *constitution* ; & la Maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des Maladies telles que la *goutte*, le *scorbut*, ou les *écrouelles* ! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses peres de grands biens, qu'il dépense à se guérir de Maladies, dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne atteinte d'une Maladie incurable, ne doit point se marier, parce que le mariage, non-seulement abrège ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants ; & si les deux époux se trouvent à la fois atteints d'*écrouelles*, de *scorbut*, ou de toute autre Maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui sont atteintes, n'en seront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourroient le faire la *peste*, la *famine*, ou la guerre ; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer, comme nous le ferons voir Chap. XI, § IV de ce Vol.

Il est étonnant que, dans les mariages, nous faisons si peu d'attention à la santé & à la *constitution* des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un

Les personnes atteintes de Maladies incurables, ne doivent point se marier.

cheval de chasse ne peut être engendré par une rosette, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des loix immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* malade, & qui descend de parents d'une mauvaise santé, quelles qu'aient été ses vûes, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque Maladie, pourra engendrer ; mais, dans ce cas, ses enfants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espece de bonheur un pere pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille ? Nous laissons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonstances, leur interdisoient tout commerce avec les malades ; & certainement tous sages Législateurs devroient avoir eu cette attention. Il y a certaines Nations chez lesquelles les personnes malades ne peuvent point se marier : c'est que la Maladie, dont sont attaquées ces personnes, se complique par le mariage ; c'est que cette alliance s'oppose à l'ordre ; c'est qu'elle blesse la politique, & que par toutes ces raisons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (6).

(6) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi ARCHIDAMUS, pour avoir épousé une femme petite & foible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. PLUTARQUE : *De l'Education des Enfants*.

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phthisique*. Cette Dame, sans fortune, douée des graces les plus séduisantes, & jouissant de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulante. Un Médecin de Groningue rapporte qu'une Demoiselle, d'un *tempérament sanguin*, & douée de la *constitution* la plus heureuse, commença, quelques jours après son mariage avec un jeune homme *phthisique*, à

De l'influence des Maladies sur les Enfants. 19

Les enfants qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être élevés avec beau-

Précautions avec lesquels les doivent être élevés les enfants nés de parents malades.

perdre les vives couleurs : la *toux* se déclara bientôt & fut suivie du *crachement de sang*, au bout d'un mois. Malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthisique* six mois après, n'ayant pas voulu cesser de partager le lit de son mari, qui lui survécut encore quatre mois. J'ai vu une Demoiselle, reste de cinq enfants, dont les frères & sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs père & mère dans le bas âge ; & les gens de l'Art en attribuent la cause au père, qui étoit attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mère. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste Maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique* du 15 Mai 1778, qu'en Médecine, comme en Physique, c'est pécher, au moins contre les loix du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne seroit pas la cause essentielle. La maladie de l'Américain dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger symptôme de *scorbut*, ni de *vérole*, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* étoit la Maladie unique, & il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné lieu à cette Note du Journal, est très-estimable, de désirer que la *phthisie* ne soit point une Maladie *contagieuse* ; mais les meilleurs raisonnements n'on jamais pu détruire un seul fait. Il n'y en a que trop, dans les Auteurs, de semblables à ceux que nous rapportons. Nous ne disons, ni le *pourquoi*, ni le *comment* : nous accorderons même, comme un fait également certain, qu'il est des *constitutions* qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques*. Mais le bonheur des fous a-t-il jamais excité les desirs du Sage ? Et quand même nous aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffiroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autori-

coup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, & souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une Nourrice bien portante; un *air* salubre; un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remedes* ne peuvent rien pour rétablir une *constitution* malade.

ser celui qui cherche sincèrement leur bien, à leur représenter le danger, & leur en assigner la cause?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolument une affaire de police, soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir? Si la vigilance des Ministres de la Religion a porté le Gouvernement à créer une Loi, pour qu'on lui rendit compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment ne l'a-t-elle pas engagé à proposer des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage? Il semble que si la sagesse s'est intéressée à savoir combien, dans une année, il naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle désirât s'assurer si les personnes qui se destinent au mariage, sont constituées de manière à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît aussi simple que cette réflexion, & rien ne seroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devrait donner lieu. Il n'est point de Jurisdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un certificat d'un Médecin avoué, qui constatât la santé des personnes qui se proposent en mariage; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant, & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans son acte de célébration de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parents, doivent être singulièrement circonspects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils connoissent parfaitement la Maladie dont ils sont atteints, & qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très-certain que souvent des Maladies héréditaires n'ont pas été au-delà de la première génération, quand on y a apporté le soin convenable : delà l'on est fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit à la fin déraciner absolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la dernière importance. Les *constitutions* des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altère sa santé, est donc plus coupable envers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien & celui d'autrui.

§ III.

De l'Habillement des enfans:

L'HABILLEMENT des enfans est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfans perdent la vie; nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Le seul usage auquel la Nature ait destiné les habits des enfans, est de les tenir chaudement; & pour remplir cet objet, il suffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient pas serrées. Une mere qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule Nature, ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les meres ne regardent pas comme un de leurs devoirs celui d'habiller leurs enfans, qu'à

*Seul usage
des habits des
enfans.*

22 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

la fin il s'est converti en un secret , qui n'est plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps , on a regardé comme nécessaire qu'une femme en travail , fut assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état , & il est arrivé , dans cette profession , ce qu'il arrive dans toutes les autres ; c'est que celles qui la pratiquent , se firent une étude de réussir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la composent.

Du maillot. L'art d'enmailloter les enfants fut regardé comme une des parties de la science des Sages-Femmes , qui , sans doute , s'imaginèrent que plus elles y feroient paroître de dextérité , & plus elles feroient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées par la vanité des parents , qui , trop souvent curieux de faire parade de leurs enfants aussi-tôt qu'ils sont nés , veulent qu'on les accable de tous les ornements destinés à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garroter , à ferrer les membres des enfants , comme on exige d'un Chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée.

Dangers du
maillot.

Aussi-tot donc qu'un enfant est né , on lui enveloppe tout le corps de bandes , comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie ; & il arrive souvent qu'il est tellement ferré , que non-seulement il ne peut retourner , ni remuer ses pauvres petits membres , mais qu'encore le jeu du cœur , des *poumons* & des autres *organes* nécessaires à la vie , se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande-Bretagne , l'usage de garroter les enfants à force de

bandes, est actuellement presque abandonné (7). Mais il sera toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle proportion du

La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillot.

(7) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, ou d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il est certain que dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfans, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur : mais ce n'est encore que chez des personnes riches, & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfans elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug des préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la Nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfans. Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaise constitution. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur destination, l'exercice : on le verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuisses, déformés par accident, demanderoient à être redressés : mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire ; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits couffinets unis, placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se déranger, & qu'il soit ferré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, n'acquiescent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les emploie. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfans, & que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.

74 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

corps des enfants ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes & les Nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfants sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Les Sauvages
proposés
pour exem-
ple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*. Nous serions nous-mêmes dans ce cas, si nous suivions leur exemple. Les Sauvages n'emmailotent jamais leurs enfants; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs *organes*. Ils les exposent en plein *air*; ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les ani-
maux propo-
sés pour
exemple.

Les brutes ne connoissent point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-déliçats quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmailotés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain? Non, sans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicatesse des enfants, tout nous dit que

Les derniers doivent être habillés largement , & libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs , ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances ; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris , quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens , qu'ils paroissent gais & contents : conduite étrange ! le même moment ou où leur procure un peu de repos , est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous envisageons le corps d'un enfant , ^{Causes des dangers du maillon.} comme un composé de *vaisseaux* très-déli-^{cats} , remplis d'un *fluide* dans un mouvement perpétuel , le danger de la pression paroîtra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le *fœtus* nageât au milieu d'un *fluide* , dont il est environné de toutes parts , afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles , afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfans de toute pression dangereuse , & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvemens.

Les os des enfans sont *cartilagineux* : ils sont ^{Mauvais effets du maillon.} si tendres , qu'ils cedent facilement à la moindre pression , & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation , à laquelle on ne peut jamais , dans la suite , remédier. C'est delà qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées , l'épine voûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres , mais elles ont eu le malheur d'être déformées

26 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

par l'application des bandes & par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre *circulation* des *fluides*, empêche l'égalité de distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de foiblesse ou de maladie; mais, en général, il est l'effet de la manière ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cause les neuf dixièmes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non-seulement désagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales & animales*, &, par cette raison, la santé peut en être altérée: aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits, deviennent forts, & jouissent d'une bonne santé.

Opérations
de la Nature
auxquelles
s'oppose le
maillot.

Les changements qui s'opèrent dans le corps des enfants, aussi-tôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du *sang* à travers les *poumons*, la *respiration*, &c., fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un enfant libre de toute pression. Ces *organes*, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, sont facile-

ment arrêtés dans leur action ; & aussi-tôt que cela arrive , la mort doit s'ensuivre (8).

(8) Peu de personnes , excepté les gens de l'Art , sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique , on peut , en peu de mots , mettre le général des hommes au fait des changements qui s'opèrent dans l'économie animale , lorsqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord savoir ce que c'est que la *circulation du sang* dans un adulte ; ensuite nous ferons connoître en quoi elle diffère dans le *fœtus*.

Le *cœur* est le principal organe de la *circulation*. C'est un muscle creux , dont la cavité est séparée en deux parties par une cloison : on appelle ces deux cavités , *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendix , qu'on nomme *oreillettes*. Or le *sang* qui est rapporté par la *veine cave* , se jette dans l'*oreillette droite* du *cœur* , delà dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le *cœur* , se contractant , chasse le *sang* ; qui est forcé d'entrer dans l'*artere du poulmon* ; d'où il est ramené , par les *veines* de ce *viscère* , dans l'*oreillette gauche* , pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le *cœur* se contractant de nouveau , le pousse dans l'*artere aorte* , ou la *grande artere* , qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors , & le reportent dans le tronc principal de la *veine cave* , qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle est la marche de la *circulation du sang* dans les adultes. Depuis l'instant où l'animal voit le jour , jusqu'à celui où il meurt , le *sang* suit cette route sans interruption.

Mais dans le *fœtus* , cette *circulation* diffère , en ce que le *sang* , rapporté par les *veines* , au lieu de passer entièrement dans le *ventricule droit* , passe en partie par un trou , nommé *ovale* , qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du *sang* qui passe dans le *ventricule droit* , & qui , par conséquent , pénètre dans l'*artere du poulmon*. Mais à l'entrée de cette *artere* du *poulmon* , il y a un canal dans le *fœtus* , qui conduit directement à l'*artere aorte* ; de sorte que presque toute cette partie de *sang* , qui étoit passée dans l'*artere pulmonaire* , passe dans l'*artere aorte* , sans entrer dans le *poulmon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *sang* dans le *poulmon du fœtus* , bien différent en cela de celui

Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte.

Difference qu'elle présente dans le fœtus.

28 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

On auroit peine à imaginer de méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvements des enfants, que l'emmaillotement avec des bandes,

d'un adulte, à travers lequel passe tout le sang qui revient par les *veins*.

Comment
le sang circule
dans le foie
du fœtus.

Le foie offre encore une différence dans la *circulation du sang* chez le fœtus ; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du sang, rapporté par les *veines du bas-ventre* & des parties inférieures, pénètre dans le foie, il n'en passe chez le fœtus qu'une petite portion dans ce *viscère* ; le reste enfle un canal qui se trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il se rend dans le cœur. La Nature a construit ce canal pour abréger la *circulation* ; pour empêcher que le foie, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des organes de la *respiration*, ne devînt trop volumineux ; & pour que la nourriture fut portée aussi-tôt au fœtus. Lorsque la *veine umbilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordón*, après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le sang de la *veine porte* passe par le foie.

Le fœtus ne
respire point
dans le sein
de sa mere.

On observera, relativement à la *respiration*, que le fœtus ne respire point dans le sein de sa mere. Ses *poumons* sont affaiblis : ils n'ont alors besoin que de la quantité de sang nécessaires pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'air qui entre par les narines & par la bouche, pénètre dans les *poumons* : il les développe ; il gonfle les *vésicules bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux *vaisseaux* de s'étendre, de s'allonger & de recevoir une plus grande quantité de sang. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'air que l'on a reçu, comprime les *vaisseaux*, & en exprime le sang dans l'*oreille gauche*. La *respiration*, qui consiste à recevoir l'air & à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie.

Le trou ovale & le canal qui conduit de l'*artere du poumon* à l'*artere aorte*, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue ; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Le fœtus présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfants, d'être absolument libres de toute compression.

&c. (b) Si on emmaillotoit de la même manière & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digerer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfants périssent dans les *convulsions*, peu après leur naissance. Ces *accès* sont généralement attribués à quelques causes internes ; mais, dans le fait, ils sont occasionnés le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfans. J'en ai vu un à qui il prit des accès de *convulsions* aussi-tôt après que la Sage-Femme l'eut emmailloté : je le fis déshabiller, les *convulsions* cessèrent sur-le-champ ; & depuis, il n'en a plus été question. (Il y a quelque temps, qu'appelé chez une femme en couche, je m'aperçus, en jettant les yeux sur l'enfant, qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient présentes, l'avoient bien observé ; mais elles l'attribuoient à la *constitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement serré dans ses langes, qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter, & un

Le maillot
cause des con-
vulsions aux
enfans.

(b) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus ; car dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.

32 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

de petits sabots de bois qui soient larges , sur-tout quand l'enfant sortira.

Comment
ils doivent
être vêtus &
couchés la
nuit,

La nuit , au lieu de langes , de bandes , &c. , on placera l'enfant dans son berceau , avec sa seule chemise , sur des linges doux & bien secs ; ensuite on le couvrira , sans le serrer , avec une petite couverture de laine , en faisant rabattre un linge fin , pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horisontalement , tantôt sur un côté , tantôt sur un autre , afin de favoriser la sortie des *phlegmes* qui embarrassent la *trachée artère* & gênent la *respiration*.

Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfants , jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés , afin de les changer aussitôt qu'ils sont sales ; la *propreté* , comme on le dira bientôt , étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfants.

Habits des
enfants de
trois à quatre
ans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits , ce qui peut arriver , ou plutôt ou plus tard , au choix des parents , on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu , relativement aux garçons , de les habiller en Matelots , en Hussards , en Turcs , &c. Ces petits vêtements sont composés de culottes larges , hautes , & qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas ; le reste de l'habit est une veste large , boutonnée par devant. Les enfants ne doivent porter , ni cols , ni jarretières ; ces petites cravattes , en forme de fraise , attachées avec des rubans , sans être serrées , paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets , de chapeaux , à cet âge , qu'à tout autre : il faut que les enfants soient accoutumés de bonne heure au froid &

aux

aux intempéries de l'air ; & s'ils sont habitués au *bain froid*, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères, & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans, même plus tard.

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Nos jarretières ; nos jarretières de culottes, serrées avec des boucles ; les ceintures de nos culottes, serrées avec des boucles ; nos cols, serrés avec des boucles ; nos souliers, jamais assez justes, fortement serrés encore avec des boucles ; le collet, les poignets de nos chemises, serrés par des boutons ; tant de ligatures, tant d'entraves, semblent n'avoir été imaginés qu'en dépit du bon sens, & pour contrarier la Nature. Les enfans ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont pris absolument leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins, en ce qui concerne les ajustements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, & de contraire aux intentions de la Nature.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premières années & même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais, d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses,

Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorsqu'ils sont formés.

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

34 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § III.

ses proportions & sa mesure, passé lesquelles elle est certainement un défaut.

Ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes, en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*. On sentira que cette forme choque la vue & fait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, & dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets, faits de deux toiles simples, posées l'une sur l'autre, & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux *exercices* nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la simplicité, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières, mais avec des cordons, qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter de petites sandales ou de petits sabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes, même les plus sages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou ; à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet, ainsi que les garçons.

A mesure que les enfants croîtront, on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la Nature, est de mauvais goût. « Cela est » vrai des parures du corps comme des ornements » de l'esprit. La vie, la santé, la raison, le bien-être, doivent aller avant tout. La grace ne va » point sans l'aisance : la délicatesse n'est pas la » langueur, & il ne faut pas être mal-sain pour

On ne doit
jamais met-
tre aux en-
fants des ha-
bits trop pré-
cieux. Pour-
quoi ?

« plaire. On excite la pitié quand on souffre ;
 » mais le plaisir & le désir cherchent la fraîcheur
 » de la santé ». *Emile, tome IV.*)

Les *corps de baleine* sont des instruments mortels. Un volume ne suffiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée ; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps où l'on sera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend, ni des *corps de baleine*, ni des courroies de cuir (c).

Dangers
des corps de
baleine.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfans, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfans *transpirent* plus que les adultes ; & si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la *peau* ; il occasionne une mauvaise odeur ; & , ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine, & donne naissance aux *Maladies cutanées*, ou de la *peau*.

Les habits
des enfans
doivent être
tenus très-
propres.

Si la propreté rend les enfans agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; & , par ce moyen,

Importance
de la propreté
à l'égard des
enfans.

(c) Les *corps*, faits de lanieres de cuir, sont portés dans toute l'Angleterre par les femmes de la classe inférieure du peuple (9).

(9) Les dangers qui accompagnent l'usage de ces espèces de *corps*, & de tous les *corps*, en général, ne sont, ni moins multipliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent à leur forme, qui est absolument vicieuse : ils sont évasés d'en-haut, étroits d'en-bas ; de sorte que leur structure est diamétralement opposée à celle de la *poitrine*, qui représente un cône, dont la pointe est au cou, & la base au creux de l'estomac. De vingt *cancers*, dit Astruc, dix-neuf doivent leur origine aux *corps de baleine*.

Les corps
sont dange-
reux par leur
forme, qui
est opposée
celle de
poitrine.

36 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues , qui , lorsqu'elles sont retenues , occasionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice , ne peut être excusable de laisser les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers ; mais si elles ne les tiennent pas propres , cela ne peut être que par leur propre faute.

§ IV.

Des Aliments des Enfants.

Le lait est
la nourriture
des enfans.

La Nature , non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants , mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer , lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes , qui , se croyant plus sages , veulent nourrir leurs enfants sans leur donner de cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la Nature , que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfants sans le secours des mamelles. Le *lait* de la mere , ou d'une Nourrice , qui jouit d'une parfaite santé , est , sans contredit , la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfants. Ni l'art , ni même la Nature , ne peuvent , par aucun moyen , remplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont
exposés les
enfants qui ne
sont point.

Sans doute que les enfants peuvent paroître profiter pendant quelque temps , sans le secours de la mamelle : mais quand ils viennent à avoir des *dents* , la *petite vérole* ou toute autre Mala-

die, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (10).

(10) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de lait, & qui ne veulent point confier leurs enfans à des mains étrangères, les nourrissent avec un peu de pain, & du lait de vache ou d'autres animaux. M. CASSINI DE TURV rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfans qui avoient été nourris de cette manière, étoient plus sains & plus robustes, que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le lait de la mere n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. BALLEXERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au lait de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des organes de son enfant; c'est-à-dire, que le lait de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce lait prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des organes plus forts.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon lait d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des Nourrices mercenaires; parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire.

Si donc une femme n'a point de lait, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon lait de vache cou-

38 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

Il faut présenter l'enfant au tétin dès qu'il paroît demander à tetter.

Utilité du premier lait.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveaux-nés.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant , c'est le moyen de l'y faire venir. Une autre raison, c'est que le premier *lait*, que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les *drogues* des Apothicaires. Cette succion prévient en outre l'*inflammation*, les *fièvres* & les autres Maladies auxquelles sont exposées les femmes en couche (11).

Il est étonnant qu'on croie généralement que

pé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours de l'accouchement : peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

Ce que c'est que le premier lait de la mere ; ses usages, &c.

(11) La premiere substance que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit lait féreux*, clair, un peu *aigre*, appelé *colostrum* par les Médecins. Ce *petit lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*estomac* & dans les *intestins* d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons Tome IV, chap. LI, § II, article 1. Le *colostrum* est donc un *aliment* que la Nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les *premières voies*, &, par ce moyen, lui éviter des *tranchées* & prévenir les autres Maladies, suites ordinaires des mauvaises *digestions*. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé ; un *lait* qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfans, les exposent donc aux Maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir ; & toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des Nourrices qui soient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

les premières choses qu'on doit donner aux enfans, soient des *drogues*. Commencer ainsi par des *remèdes*, c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il arrive quelquefois, il est vrai, que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excréments, qu'il le devrait : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs* pour débarrasser les *premières voies*. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée, & de donner à l'enfant du *syrop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des Maladies, que de les prévenir.

Les enfans qui viennent de naître sont rarement long-temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces *évacuations* puissent être supprimées quelques jours sans danger. Mais s'il leur faut quelque chose avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette espèce d'*aliment* sans *vin*, sans *sucré*, sans *épices*, on n'échauffera point le *sang*, on ne surchargera point l'*estomac*, on ne causera point de *tranchées*.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est foible ; qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des *cordiaux* s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la première chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner ; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfans n'ont besoin que

Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance.

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance.

Les enfans

40 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

nouveaux-nés n'ont besoins que d'une très-petite quantité de nourriture. d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, *rafraichissant* : la moindre quantité de *vin*, ou même de *sucré*, est capable de les échauffer & d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matière, fait que la plupart des Maladies des enfants, procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice. Si la mere ou la Nourrice a assez de *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres *aliments*, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il est en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'*aliments* de facile *digestion*, tels que du pain émié dans du *lait*; de la soupe au *lait*; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *aliments* plus solides, & rendra l'instant de le sevrer moins difficile & moins dangereux.

(Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des *aliments* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nombre est encore trop foible, sur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de reste. En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des *aliments* solides. Les *dents* indiquent plus sûrement que tous les raisonnements possibles, que la Nature demande d'autres *aliments* que le *lait*).

Quels doivent être ces aliments.

Toute transition subite doit être évitée dans la

nourriture. C'est pourquoi les premiers *aliments* des enfans doivent non-seulement être simples, mais encore approcher, autant qu'il est possible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils soient sevrés, & long-temps après.

Le lait 3

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant aussi-tôt qu'il fait paroître de la disposition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans sa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *salive*, qui, se mêlant dans l'*estomac* avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Le bon pain
léger.

(Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où l'on est, d'envoyer les enfans chez les Sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfans, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les Sevreuses, & la compagnie des petits camarades que les enfans y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvénients qui se rencontrent en foule chez ces femmes. Les Sevreuses sont, par état, impérieuses, dures & intéressées à l'excès : leur ame inaccessible, par habitude, à tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant, & les porte à mépriser leurs pleurs & leurs cris. En proie aux préju-

Dangers de
mettre les en-
fants chez les
Sevreuses.

42 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

gés, elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Défauts des
Sevreuses.

Aussi les *aliments* les plus *indigestes*, plutôt propres à empâter & à rassasier les enfants, qu'à les nourrir, seront toujours ceux qu'elles préféreront; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons, & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades, ils manqueront de tout; ils périront, à moins que la *diete* ne soit le seul *spécifique* contre leur Maladie.

Les Sevreuses entassent les enfants dans de petites chambres, qu'elles appellent des dortoirs: quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces Sevreuses, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restoit à peine la place d'une chaise, & que pour faire les lits, la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoit un pavillon, qui les fermoit presque hermétiquement. Il est, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfants morts le matin. D'après ce tableau, quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant ?)

Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoissent point, en général, le but: car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent

en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cryſtal. Une croute de pain est le meilleur hochet possible; elle répond mieux à cette intention: elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la *ſalive* dans l'*eſtomac*. La *ſalive* est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (12).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y ſuppléer.

(12) Tout le monde ſait ce que c'est que la *ſalive*; mais tout le monde ne ſait pas de quelle importance elle est dans l'*économie animale*, & que cette humeur claire, transparente, *visqueuse*, est un *ſavon déterſif*, assez ſubtil, composé de beaucoup d'eau & de *matieres ſalines & huileuses*.

Ce que c'est que la *ſalive*.

Ce ſont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être divisés convenablement: leurs molécules aqueuses & *huileuses* ne peuvent être unies, liées entre elles, ſans ſon ſecours. On a vu des perſonnes qu'une ſolution de continuait dans la levre inférieure, réduite à un état de maigreur ſi conſidérable, qu'elles reſſembloient à des squelettes vivants, parce que la *ſalive*, ſe faiſant un paſſage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la *digestion*.

Importance de la *ſalive* pour la *digestion*.

Ceux qui ſalivent beaucoup, ſoit qu'ils en aient contracté l'habitude, ſoit qu'ils excitent cette *ſalivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, ſont, toutes choſes égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts & plus languissants que les autres hommes. Le fameux RUISEN a guéri une Dame, habituée à crachoter ſans ceſſe, & tombée dans un *marasme* qui étoit toute eſpérance de guérifon, en lui ordonnant de moins cracher, & de ſ'en déſhabituier enſuite totalement. Si la *ſalive* est une ſubſtance ſi néceſſaire à la *digestion*, ſi intéreſſante pour la conſervation de la ſanté, combien ſa perte n'est-elle pas funeſte à un enfant? Combien n'est-on point coupable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les levres & les deux mâchoires d'être ſans ceſſe entr'ouvertes, fournit un paſſage à la *ſalive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvemens avec ſes mâchoires? Car il est de ſa

Dangers qui réſultent de la perte de la *ſalive*.

44 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

Maniere
d'apprêter le
pain pour les
enfants.

Le pain peut être donné tout sec aux enfants ; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, est de le faire bouillir dans de l'eau ; ensuite d'en ôter cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiède, si l'on veut, mais) qui n'ait pas bouilli : le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette manière, que lorsqu'il a bouilli ; il est moins propre à resserrer.

Avantages
de la panade.

(Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable, puisqu'il est certain, d'après BOERHAAVE, que le lait qui a bouilli, se gâte, en ce qu'il perd sur le feu ses parties les plus saines & les plus fluides. Ce mets revient assez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en usage, sur-tout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servoit que de ces deux especes d'*aliments* jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils seroient bien moins sujets aux Maladies qui leur sont si familières, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements du méfentere*, le *carreau*, les co-

Maladies
occasionnées
par la bouil-
lure.

que la *salive* est excitée par l'action des machoires, & que dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Ce qui dis-
tingue la sali-
ve d'avec les
crachats, les
phlegmes, &c.

Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les *crachats*, d'avec les *phlegmes*, &c. Le caractère que je viens de donner de la *salive*, doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *phlegmes* qui coulent des *fosses nasales & maxillaires*, & que fournissent d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de la *trachée artère*, &c., doivent être rejetés, puisque leur consistance épaisse nuirait à la *digestion*, bien loin de lui être utile.

liqués continuelles , les *dévoiements* , les *selles* glaireuses , grises , jaunes , vertes , noires ; les bouffissures du *bas-ventre* , les *vents* , enfin tous les *symptômes convulsifs* , auxquels les expose une nourriture extrêmement grossière & des plus indigestes , la *bouillie* : espece de mastic , qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

« Tous les Médecins voient & décrivent ces
» Maladies , dit M. ZIMMERMANN , & aucun
» ne peut les prévenir , par rapport à l'aveugle-
» ment opiniâtre des femmes , & , en général ,
» du peuple. D'où vient que sur-ving-cinq mille
» morts , il se trouve maintenant à Londres ,
» tous les ans , huit mille enfans qui meurent
» de *convulsions* , si ce n'est parce qu'on leur far-
» cit l'estomac & les *intestins* d'un aliment (la
» bouillie) qui les empoisonne ? Mais il seroit plus
» aisé de transporter les Alpes dans les vastes plai-
» nes de l'Asie , que de désabuser une femme
» écervelée ». *Traité de l'Expérience* , &c. par M.
ZIMMERMANN , traduit par M. LE FEBVRE DE
V. D. M. T. III , p. 36.

Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine , & ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante , moins *visqueuse* , & d'une moins difficile *digestion*. Je ne fais ; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu , en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine , la prive de son plus grand *dissolvant* ; & si cette torréfaction est portée à un certain degré , il ne doit plus rester qu'une cendre , qui , de toutes les substances , est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donné au *riz* , il ne me paroît pas exempt de la plupart des in-

46 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

convénients que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion*. On ne doit point être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine ; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait*, le *pain*, & les diverses préparations faites avec le *pain*, sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans, comme on le dira plus bas).

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur ; qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits, du *sucré*, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre, comme nous le ferons voir note 7 du Chap. III de ce premier volume.

Quand il faut donner de la viande aux enfants.

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des *dents* pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entièrement de *végétaux*, ils sont sujets à avoir des *aigreurs* : mais, d'un autre côté, la viande leur chauffe le *sang*, les dispose aux *fièvres* & aux autres *Maladies inflammatoires*. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mélange de substances *animales & végétales*.

Inconvénients de la viande.

Dangers de sucrer les aliments des enfants.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs *aliments*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devraient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose

assez certaine, c'est que si leurs *aliments* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès, que commettent les enfans, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir ?

(Outre ces inconvénients, qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, il en est un autre qui n'est pas moins à craindre : car leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégouter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *aliments* simples, les seuls qui leur conviennent).

Les enfans peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfans profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, souvent répétée. De cette manière, on ne surcharge pas leur *estomac*, on ne force point la *digestion*, & on remplit plus sûrement les vues de la Nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfans, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfans.

(Il y a des peres & meres qui retranchent

Quantité
d'alimens né-
cessaire aux
enfans.

Dangers de

48 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

montrer trop de la nourriture à leurs enfants, par la seule
 peu les en- raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent
 fants. gros & gras : d'autres tiennent cette conduite,
 dans la crainte, à ce qu'ils disent, qu'ils ne
 deviennent stupides : en conséquence, les uns
 & les autres ordonnent aux Nourrices de ne
 leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois
 par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs
 cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit
 mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs
 repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-
 tout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent
 cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement;
 car ils n'en font que des squelettes, ou des
 victimes de maladies les plus dangereuses &
 souvent incurable. Je connois une Ville, dit
 M. BALLEXERD, où, par un travers d'esprit
 impardonnable, l'on n'aime point à montrer
 de gros enfants, bien portants, parce que l'on
 dit que cela ressemble trop à des payfans. Aussi
 ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux,
 à se garantir de ce terrible reproche; car à la
 maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer
 que, dans quatre ou cinq générations, ils n'au-
 ront plus guere, pour enfants, que de jolies
 petites Marionnettes).

Mais on commet une plus grande erreur, &
 cette erreur est plus préjudiciable aux enfants,
 quand on retranche de leur nourriture, que quand
 on leur en donne une trop grande quantité. La
 Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du
 superflu de la nourriture; & un enfant à qui l'on
 fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé,
 encore moins devenir robuste. Nous voyons que
 l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre
 extrême,

D'ailleurs

D'ailleurs pour une fois que les *aliments* incommo-
 dent par leur quantité, ils incommo-
 dent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il
 faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse. On s' imagine communément que l'espece
 d'*aliments* qui nous plaît, ne peut point déplaire
 aux enfans. Cette opinion est de toute absurdité.
 Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de
 l'inclination pour des mets, que nous ne pouvions
 souffrir lorsque nous étions enfans. Il y a en outre
 beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *estomac*,
 parce que nous sommes adultes, & qui
 nuiroient à l'*estomac* des enfans : tels sont les
aliments de haut goût, salés, séchés à la fumée,
 &c. Il seroit également nuisible de nourrir les
 enfans avec des viandes grasses, des bouillons
 forts, des soupes succulentes & d'autres *aliments*
 semblables.

Attention
 qu'il faut
 avoir à la qua-
 lité des ali-
 mens des en-
 fans.

Aliments
 qui nuisent à
 l'estomac des
 enfans.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les
 enfans. Il y a des peres & meres qui leur appren-
 nent à boire de la *biere* (13) & d'autres *liqueurs*
fortes à tous les repas. Cette conduite ne peut que
 leur être funeste. Les enfans ainsi élevés, résistent
 rarement à la violence de la *petite vérole*, de la
rougeole, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies*
inflammatoires.

Dangers des
 liqueurs for-
 tes.

L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*,
 sont les boissons qui conviennent le plus aux enfans.
 Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la *petite*

Quelle doit
 être la boi-
 son des en-
 fans.

(13) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere*, doit également
 s'entendre du *vin*, qui est aussi commun en France, que la
biere l'est en Angleterre. On doit, à plus forte raison, l'en-
 tendre de toute autre *liqueur fermentée*; de toutes les liqueurs
 de table, qui sont de vrais *poisons* pour les enfans, par les
 raisons qu'il en apporte.

50 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § IV.

biere très-légère, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Il ne leur
faut rien d'é-
chauffant.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffants*. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds ; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Dangers des
fruits verts.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verts. Ils affoiblissent les *puissances digestives* ; ils s'aigrissent dans l'*estomac* ; il les relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraichissante* : ils sont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs ; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée.

Excellentes
qualités
des
fruits bien
mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verts : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient

la source d'une infinité de Maladies. Une observation importante à faire, c'est que les fruits, même dans leur parfaite maturité, sont sujets à trancher le ventre, sur-tout aux enfans, lorsqu'on les leur donne immédiatement au sortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, si on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis).

Les racines, qui contiennent un *suc crud & visqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfans. Elles surchargent le corps d'humeurs grossières, & le disposent aux *Maladies éruptives*.

Les racines visqueuses ne leur conviennent pas.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfans à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de *pommes de terre*, ou d'autres substances de nature crue. Il vaut mieux que les enfans ne mangent qu'une petite quantité d'*alimens* qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'affimiler à leurs humeurs.

Les enfans ne doivent manger que très-peu de *beurre*. Il relâche l'*estomac*, & produit des humeurs grossières. La plupart des substances *grasses & huileuses* ont ce défaut. Le *beurre* salé est encore plus nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne si libéralement aux enfans, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Dangers du beurre & des substances grasses.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfans qui mangent du *miel* sont rarement tourmentés par les *vers* : ils sont aussi moins sujets aux *Maladies cutanées*, à la *gâle*, à la *teigne*, &c. (14)

Avantages du miel.

(14) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeuner qu'avec du *beurre*. Cette mode

La diete des
enfants ne
doit pas être
trop relâ-
chante.

On se trompe communément, quand on croit que la *diète* des enfants doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont foibles ; ils acquierent de la disposition à la *nouveau*, aux *écrouelles* & autres Maladies des *glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

Nécessité de
varier le ré-
gime des en-
fants.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfants à aucune espèce de nourriture : elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

(« Doit-on varier les *aliments* chez les enfants, » demande le célèbre M. LORRY ? Doit-on s'en » tenir exactement aux mêmes ? C'est la dernière » question qu'on peut proposer sur le *régime* de » cet âge, & sur laquelle je ne crains pas de ré- » pondre que la variété est de beaucoup préférable » à l'uniformité.

» L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, » quelque salubre qu'elle soit, a nécessairement » l'estomac apprivoisé à son impression. Les or- » ganes sont alors paresseux à digérer, parce qu'ils » ne sont pas aiguillonnés par une sensation vive » & insolite : la *bile* doit se séparer en moindre

ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le *beurre*, le *fromage*, les *confitures*, &c., qu'on lui donne avec son pain, à déjeuner, à goûter, &c.

De l'Exercice des enfants. § 3

» quantité : tout languit , & tous les maux de
 » l'inaction peuvent à peine être corrigés par
 » l'exercice.

» D'ailleurs ce genre de vie impraticable , si
 » ce n'est dans les premières années , affoiblit le
 » ton des fibres de l'estomac , & le rend incapable
 » de la moindre espèce de changement. La va-
 » riété , au contraire , dans les choses saines , l'a-
 » nime à la digestion ; lui donne le plaisir du cha-
 » touillement , & éveille l'appétit. Cette diffé-
 » rence dans les principes des liqueurs , admises
 » dans la masse du sang , ne permet pas aux mau-
 » vaises qualités de s'y introduire , d'y prendre
 » racine ; & de plus fait acquérir l'habitude de
 » pouvoir se nourrir impunément de ce que la
 » Nature nous offre ». *Essai sur l'usage des ali-
 ments* , Tom. II , pag. 194.)

§ V.

De l'Exercice des enfants.

Le défaut d'un *exercice* convenable , est , de toutes les causes qui concourent à abrégér les jours des enfants & à leur rendre la vie languissante , celle qui y a le plus de part. C'est en vain qu'ils auront reçu une bonne *constitution* de leurs parents ; qu'on leur donnera de bons *aliments* , & qu'on leur fera porter des habits aisés , si l'*exercice* est négligé. Un *exercice* suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans le *nourrissage* ; mais rien ne peut suppléer au défaut d'*exercice* : il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant ; pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Importance
de l'exercice
pour la santé
des enfants.

Le désir de l'*exercice* semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la Nature ,

54 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § V.

La chartre
ou la noueure
est la suite du
défaut d'exer-
cice.

on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un *exercice* convenable , ou à le permettre à leurs enfants , on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendants. La *noueure*, la *chartre* ou le *rachitis*, Maladie si funeste aux enfants , n'est connue , en Angleterre , que depuis que les Manufactures s'y sont établies , & que le peuple , entraîné par l'appas du gain , a abandonné les campagnes , pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (15). Aussi cette Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits , mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Inclination
des enfants
pour l'exer-
cice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'*exercice* pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces , qu'on le voit sans cesse en mouvement ; & il y en a qui , n'étant pas

(15). C'est vers le milieu du seizieme siecle , que la *noueure* , ou le *rachitis* , ou la *chartre* , se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bientôt en Allemagne , delà en France & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naissant ; elle ne se montre guere avant qu'ils soient parvenus au sixieme mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis , dit BOERRHAAVE , ils n'en sont presque jamais attequés dans la suite. Si la *noueure* n'a pas toujours existé , il n'en faut donc pas accuser le climat : c'est donc dans la maniere d'élever les enfants , qu'il faut en chercher la cause ; & cette cause est , ou le *maillot* , ou les *corps de baleine* , ou la privation de l'*exercice* , ou l'*exercice* mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie , Tome IV , chapitre LI , § XII , pour connoître les *symptômes* qui l'accompagnent , & les moyens de la guérir.

même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux : car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour l'*exercice* ; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'*exercice*. La meilleure manière, quand ils sont très-petits, est de les promener sur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laisser les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeste à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Manière
d'exercer les
enfants.

(Il faut avoir soin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfants, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les *vertèbres* & dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la Nourrice : il faudroit qu'il y fût, autant qu'il est possible, comme sur une chaise, pour que ses cuisses

Manière de
les porter sur
les bras.

fussent également appuyées , & que ses pieds , qui sont pendants , fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice ; l'autre fesse ne porte pas , de sorte que la cuisse & la jambe de ce dernier côté , étant abandonnées , prennent une mauvaise tournure , comme il n'est que trop évident , par le pied qui se trouve , en général , tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices , est de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis , comme il n'arrive que trop souvent , le genou de la cuisse , qui ne porte pas sur le bras de la Nourrice , se trouve pressé & gêné par la poitrine de cette femme : la cuisse de ce côté descend davantage , & contracte une position encore plus contraire. Pour éviter ces inconvéniens , je conseille de porter l'enfant sur le bras , de manière qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la Nourrice , qui lui sert comme d'un-dossier : cette méthode l'empêche de se courber en-devant , parce que l'enfant , trouvant un appui en arriere , n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails , pouvons-nous dire avec M. BALLESEXERD , peuvent paroître puériles , mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.)

Dès qu'un enfant commence à marcher , la méthode la plus sûre & la meilleure , est de le promener en les tenant par la main.

Quand il
faut appren-
dre à marcher
aux enfants.

(Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches , les cuisses & les jambes , qui doivent soutenir tout le poids du corps , soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dan-

dinant. En général, ce n'est que vers le neuvième mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés : leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les *vertèbres lombaires*.

Tout ceci ne peut regarder que les enfans qui ont été emmaillotés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mere, & sans avoir été emmailloté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes, toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, & chercher à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchoit seul. La mere & les gens qui le servoient, n'ont jamais su ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroïssoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant rappelé de la campagne son fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis plusieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis : en très-peu de temps il marcha seul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courtes très-longues sans paroître fatigué.

Depuis la publication de cet Ouvrage, j'ai vu avec grand plaisir, plusieurs femmes suivre cette méthode, & j'ai toujours observé que les enfans marchotent seuls au moment où l'on s'y attendoit le moins ; aussi dès qu'ils en sont là, ils sont fermes

Nouvelle
maniere toute
naturelle de
leur apprendre
à marcher.

PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § V.

et leurs jambes au point de ne jamais chanceler : c'est qu'au moyen de l'exercice du tapis , ils ont continuellement essayé leurs forces , & qu'ils ne se sont risqués sur leurs pieds que quand ils ont été assurés qu'ils étoient capables de les soutenir. Au reste , quelques-uns de ces enfants ont marché seuls à huit , dix mois ; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze & quinze mois , & il m'a paru que ce n'étoit pas toujours les plus forts qui marchaient les premiers. Il sembleroit que l'adresse y a plus de part qu'on ne seroit porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en soit , cette pratique , toute naturelle , & qui n'est sujette à aucun danger , peut sauver tous les inconvénients qui résultent de la maniere gauche , dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher ; prévient l'embarras dans lequel on se trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indispensable , & nous paroît un moyen de guérison dans les cas de foiblesse.)

Dangers des
lières.

L'usage commun de les soutenir par des lières , attachées derriere le dos , est susceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en-devant , & qu'ils deviennent voûtés : la *poitrine* devient le centre vers lequel pese tout le poids du corps de l'enfant , la *respiration* est gênée , la *poitrine* rentre en-dedans , & les *intestins* sont comprimés : delà les mauvaises *digestions* , les Maladies du *poumon* & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on laissoit un enfant trop long-temps sur ses pieds , ses jambes deviendroient torfes. Cette assertion est absolument contraire à la vérité. Les membres n'acquie-
rent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on

leur fait faire. Il est vrai que chacun des membres d'un enfant est foible ; mais ils sont toujours dans la proportion du corps ; & , si l'on fait conduire les enfants , ils seront bientôt en état de se tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués , pour s'être servis de leurs pieds trop tôt ? Sans doute que si on n'a permis à un enfant , de ne faire usage de ses jambes , que long-temps après sa naissance , & qu'ensuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps , dans ce cas il sera dans l'impossibilité de se soutenir , & on risqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne sont point accoutumés , dès le commencement , à se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser leurs enfants couchés ou assis , tandis qu'ils travaillent ; mais ils se trompent grossièrement. En négligeant d'exercer leurs enfants , ils sont obligés de les garder un temps considérable avant qu'ils soient en état de gagner leur vie ; & ils dépensent plus en *médicaments* , que les soins qu'ils auroient employés auprès d'eux , ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants est l'occupation la plus utile , la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes , même les pauvres. Mais , hélas ! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux , pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage , en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants , qu'en entretenant tant d'Hôpitaux , qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenoient riches , en proportion des enfans vivans qu'ils ont , nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique , donnée annuellement à chaque pauvre famille , qui , au bout de l'année , auroit un nouvel enfant vivant , sauveroit plus d'enfans , que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur , au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs ; & bien loin qu'ils désirent que leurs enfans vivent , la pauvreté altere tellement la sensibilité naturelle , qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

Nécessité de
l'exercice ,
démontrée
d'après la
structure du
corps hu-
main.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain , sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'exercice aux enfans , pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de *vaisseaux* , dans lesquels les *fluides* ne peuvent circuler sans l'action , sans la pression des *muscles* ; & , si les *fluides* demeurent sans circuler , il s'ensuit des *obstructions* : bientôt les humeurs se vicient & occasionnent des Maladies. La Nature a muni les *vaisseaux* , qui rapportent le sang & la *lymphe* , de nombreuses *valvules* , pour que l'action des *muscles* pût aider à en expulser le *fluide* ; mais , sans cette action , cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain , prouve , jusqu'à la démonstration , la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (16).

Ce qu'on
entend par
vaisseaux.

(16) Les *Anatomistes* donnent le nom de *vaisseaux* à toutes les parties de l'animal qui contiennent un *fluide* , & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain : tels

Toutes les parties de l'économie animale peuvent fournir des raisons aussi fortes pour prouver la né-

sont le *sang*, la *lymphe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayant différents noms, les *vaisseaux* qui les contiennent, ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux dans lesquels circulent le *sang*, s'appellent, en général, *vaisseaux sanguins*: ceux qui portent la *lymphe*, se nomment *conduits lymphatiques*, & ceux qui charrient le *fluide nerveux*, sont titrés du nom de *nerfs*.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *sang*, du *cœur* dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *sang*, de toutes les parties du corps & le rapportent au *cœur*. Les *arteres* & les *veines* se ramifient à l'infini, de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles.

Les *arteres* partent du *cœur*, pour se répandre dans toutes les extrémités: les *veines*, au contraire, prennent naissance dans les extrémités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines*, & de le transmettre aux *arteres*, est construit de manière qu'il ne peut exécuter ces deux actions, sans éprouver une *dilatation* & une *contraction*, d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, note 8 de ce chapitre.

Les *arteres*, qui peuvent être regardées comme une prolongation du *cœur*; qui ont des *membranes* fortes & susceptibles de *contraction*; qui reçoivent le *sang* par jet & par secousse ne peuvent pousser le *sang* vers leurs extrémités, sans exécuter le même mouvement que le *cœur*: de là la *pulsation des arteres* très-sensibles sur-tout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c. que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*.

Mais les *veines*, qui ont leur origine très-éloignée du *cœur*; qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus faible; qui ne sont pas sensiblement susceptibles de *contraction*; qui ne reçoivent le *sang* qu'au sortir des dernières divisions *artérielles*, ne seroient jamais capables de reporter le *sang* au *cœur*, si elles n'étoient munies, sur-tout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, &c. de *valvules*, c'est-à-dire, de petites membranes placées horizontalement dans l'intérieur des *veines*, & multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans

Ce qu'on entend par veine & artere.

Ce que c'est que le pouls.

Ce que c'est que les valvules.

62 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § V.

cessité de l'*exercice*. Sans l'*exercice*, ni la *circulation du sang*, ni les *secrétions*, ne peuvent être parfaites. Sans l'*exercice*, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, & les *solides* acquérir, ni de la fermeté, ni de la force. L'action du *cœur*; le mouvement des *poumons*; toutes les *fonctions vitales*, sont singulièrement aidées par l'*exercice*.

Mais pour mieux connoître la maniere dont ces effets sont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour lesquels cet Ouvrage est destiné: nous ajouterons seulement que quand l'*exercice* est négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, & que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parents qui la négligent, manquent à leurs devoirs non-seulement envers leurs enfants, mais encore envers la société.

Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à presque tous les peres & meres, & qui détériore la *constitution* de leurs enfants, c'est de les envoyer trop jeunes aux Ecoles (17). On ne le fait le plus souvent que pour

lesquelles elles se trouvent. Ces petites *membranes* sont l'office de digues ou de soupapes. Elles retiennent le *sang* à mesure qu'il entre dans les *veines*, de maniere qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y séjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des *veines*, qui est très-foible, si le jeu des *muscles* ne suppléoit à cette action. On voit donc combien M. BUCHAN est fondé à conclure la nécessité de l'*exercice*, d'après la structure des *veines*.

(17) On donne en Angleterre le nom d'Ecoles à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues & les Humanités. Celui de Collège est réservé aux Maisons scule-

s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'Ecole, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le Maître qui fait l'office de Seveuse, le pauvre enfant reste fixé sur un siege, six ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'exercice & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps : l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude, qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfants, soit celui pour lequel on les envoie aux Ecoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement y envoioient leurs enfants, n'étoient pas moins instruits que nous : pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux Ecoles au sortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfants qui, semblables à de jeunes plantes, sont élevés, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savants & des hommes.

(« L'intention de la nature est que le corps se » fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfants » sont toujours en mouvement : le repos & la » réflexion sont l'aversion de leur âge : une vie » appliquée & sédentaire les empêche de croître » & de profiter : leur esprit, ni leur corps ne » peuvent supporter la contrainte. Sans cesse » enfermés dans une chambre avec des Livres, ils » perdent toute leur vigueur : ils deviennent délicats, foibles, mal-sains ; plutôt hébétés que rai-

ment où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Maisons d'instruction, nos Pensions, nos Collèges, &c.

64 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § V.

» sonnables, & l'ame se sent toute la vie du dépé-
 » rissement du corps ». Ce sentiment de *Jean-*
Jacques ROUSSEAU, est confirmé par l'expérience.
 VAN-SWIETEN dit avoir vu des enfants qui
 donnoient les plus belles espérances, non-seule-
 ment devenir stupides pour toute leur vie,
 par la conduite absurde de leurs Maîtres, mais
 encore tomber dans une *épilepsie* incurable. BOER-
 RHAAVE & DE HALLER avoient démontré
 combien l'éducation précipitée étoit nuisible
 aux enfants.

Dangers de
 rassembler
 beaucoup
 d'enfants
 dans un mê-
 me lieu.

Non-seulement il est dangereux de confiner un
 enfant dans les Ecoles publiques, mais encore le
 nombre d'enfants qu'on y rassemble, devient nui-
 sible à chacun d'eux. Des enfants renfermés en
 foule dans une salle, en sont plus ou moins incom-
 modés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure ;
 & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres
 en sont bientôt atteints. On fait qu'un seul enfant
 a souvent communiqué à tous ses petits camarades,
 quelque nombreux qu'ils aient été, le *flux de sang*,
 la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

Ce que doi-
 vent faire les
 Maîtres à l'é-
 gard des en-
 fants.

Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les
 enfants soient toujours envoyés aux Ecoles, nous
 recommandons aux Maîtres de respecter les inté-
 rêts de la société : de ne pas souffrir que les en-
 fants restent enfermés trop long-temps de suite :
 de leur permettre, au contraire, de courir & de
 se livrer au plaisir de la récréation, afin de favo-
 riser leur accroissement, & de fortifier leur *consti-
 tution*. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés,
 pour s'être absentés pendant une heure ; pour s'être
 allé promener ; pour avoir monté à cheval ; pour
 avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amuse-
 ment semblable, soient donc encouragés à em-
 ployer leur temps à des *exercices* aussi utiles & aussi
 salutaires.

salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellents effets.

(Il seroit bien à desirer que les peres & meres instruisissent eux-mêmes leurs enfans : mais ce desir est malheureusement dans la classe de ceux ^{Importance de l'éducation paternelle.} qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, l'amour des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfans, des moments qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfans ? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre un jour à la société, orné de toutes les qualités nécessaires pour qu'il soit utile à ses semblables.

J'entends déjà quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire : Quand cesserez-vous d'exiger de nous ? Nous avons nourri notre enfant ; nous lui avons appris à faire usage de ses pieds, de ses mains ; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *constitution*, & vous voulez qu'actuellement nous devenions ses Maîtres d'Ecoles ? Oui : vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents sont une portion de l'héritage de vos enfans : ce sont ces talens qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des Maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer, & cependant nos ancêtres, aussi instruits que nous, valoient mieux, à tous égards. C'étoient donc nos ancêtres qui instruisoient eux-mêmes leurs enfans, & ils en faisoient de hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Pensions, dans des Colléges, & nous

n'en retirons le plus souvent que des valétudinaires, des fots, ou des libertins. Ces faits ne devroient-ils point décider pour jamais la question, si l'éducation particuliere est préférable à celle qui est publique ?

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfans chez soi jusqu'à l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés se développent, & font appercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instant où ils commencent à balbutier, jusqu'à cet âge, il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers élémens, de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-dessus de toutes ces entraves, & elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfans ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients mentionnés ci-dessus, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant ; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfans, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession & le rang ont exigé des connoissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfans. Une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données

par un Maître qui ne suit qu'une aveugle routine , & qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévère & orgueilleux.

Mais sur-tout évitez que vos enfans ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusements , comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires , où l'on met , dit le sage FÉNÉLON , tout l'ennui d'un côté , & tout le plaisir de l'autre. Faites en sorte que les *exercices* du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres , non pas à des heures fixes , comme on est obligé de faire dans les Colléges , mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conséquence, dans l'éducation de vos enfans, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui , dans l'éducation publique ou particuliere , forcent les enfans à se remplir la tête de mots , sous les peines les plus rigoureuses. Qu'en résulte-t-il ? Ces enfans deviennent lourds , bouchés , indolents : ils tombent dans de fréquents étourdissements : ils oublient très-facilement , parce qu'au lieu de leur cultiver la raison , on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *exercices* forcés. N'imites pas non plus ces peres & meres , qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfans , aussi-tôt qu'ils savent prononcer , & qui se plaisent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des visites ; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cet usage est on ne peut pas plus pernicieux : l'enfant s'épuise pour retenir ces fables ; il s'épuise à les réciter , parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice* ? On aura travaillé , dit M. BALLESEYERD , à rendre son

enfant *asthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde.)

Utilité de
l'exercice mi-
litaire pour
les garçons.

Ce seroit rendre un grand service aux garçons, que de leur apprendre, à un âge convenable, l'*exercice* militaire: il les fortifieroit singulièrement: il leur inspireroit du courage; & lorsque leur pays les appelleroit à son secours, il les trouveroit en état de le défendre, sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice, dans un temps où ils sont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles postures, &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *constitution* naturelle; & si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien est
nuisible l'édu-
cation vul-
gaire des
filles.

La manière dont on élève ordinairement les filles, n'est pas moins nuisible à leur santé. On veut, dans le monde, qu'une Demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, est la seule chose qui puisse lui mériter de la considération. Il est inutile d'insister sur les conséquences dangereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps. Ces conséquences ne sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes à un certain

Dangers
qui en sont
les suites.

temps de la vie. Mais supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les filles qui ne font point d'*exercice*, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement; au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la

danse & des autres amusements, mettra ses enfants au monde avec facilité.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartements, occasionne ordinairement de mauvaises *digestions*, des maux de tête ; la *toux*, la *consomption* & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette dernière incommodité, si l'on considère la posture gênante qu'il faut que les filles prennent dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles, les mères les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprennent que les devoirs du ménage : si elles leur accorderoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein air, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui seroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément ; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires ; comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé.

Quelle devroit être l'éducation des filles.

(En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. Ce sont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes

doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes, qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour former un homme vigoureux, si leurs *organes* sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance.

Par l'extrême foiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mere, dans une chambre bien close; n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossière. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein *air*. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquièrent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modele à l'Art, depuis que la Nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces *corps de baleine*, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. J. J. ROUSSEAU.)

Inconvé- Le peuple regarde généralement comme un

avantage essentiel, que les enfans sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé & à leur accroissement; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations, excepté celles qui sont sédentaires, qui puissent faire gagner la vie à un enfant; & s'il s'y applique trop tôt, sa *constitution* s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfans à vivre du gain de leur travail, dès leurs premières années, nous en perdons les deux tiers : ou s'ils survivent à leurs fatigues, nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée : on les verra foibles & malades, allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes; ou s'ils vont plus loin, ils ne sont plus capables d'occupations utiles : ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures, qui réellement multiplient les richesses d'un Etat, sont donc absolument nuisibles à la santé de ses habitants.

(Cette vérité se manifeste également dans les ateliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui, du premier coup-d'œil, ne l'apperçoive chez nos simples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante, soixante ans, faire des travaux que de jeunes citadins de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mais la surprise cesse, dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans

Paris, ou dans toute autre grande Ville, à l'âge de dix-huit à vingt ans, après avoir, dans leur enfance, respiré un *air* pur; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville; qui n'ont jamais respiré qu'un *air* épais & contagieux; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs peres; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles & malades; & si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux? Je pourrois en rapporter mille, s'il étoit nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnois, &c., traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéants: ils se glorifient de l'adresse, de l'intelligence de leurs enfants, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'État.)

Une bonne police devrait veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espèce humaine.

Quelles de-

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper

Les enfans du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfans; & quelques-unes d'entr'elles sont relatives à leur âge, à leur inclination. & à leurs forces (d).

vroient être les occupations des enfans.

Si pourtant il y a des peres & meres qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfans à des ouvrages sédentaires; ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur santé.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'exercice pris dans l'intérieur des appartemens, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amusements en plein air, est plus salutaire que dix employées à des exercices intérieurs. Quand les enfans ne peuvent sortir, il faut, sans doute, qu'ils s'exercent à la maison. Alors la meilleure maniere, est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser.

Quelle espece d'exercice doit être préféré.

La danse, si elle n'est point portée à l'excès, est l'exercice le plus excellent pour les enfans: elle récréé les esprits: elle excite la transpiration, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célèbre qui avoit coutume de dire qu'il

Utilité de la danse, comme exercice.

(d) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Police passe pour être la plus sage du monde, on occupoit tous les enfans aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que dans les terres ensemencées on leur faisoit arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, &c.

74 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § V.

préféroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Importance
du bain froid.

Le *bain froid* peut être considéré comme un *exercice*. Il raffermir & fortifie le corps : il favorise la *transpiration* & les *secrétions* ; & , s'il est administré avec prudence , il peut prévenir plusieurs Maladies , telles que la *nouveau* , les *écrouelles* , &c. Les Anciens , qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes , faisoient usage des *bains froids* ; & s'il faut en croire la tradition , l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide , étoit très-commun chez nos ancêtres.

(Les peres & meres frémissent au seul mot de *bain froid* : ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils tremblent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode , & baigné tout-à-coup dans l'eau froide , seroit exposé à périr dans les *convulsions*. Les enfants ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes ; ils ont donc le *genre nerveux* très-irritable : aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent , meurent dans de violentes *convulsions*. Mais cette *irritabilité* est singulièrement augmentée par la manière dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements ; on les tient enfermés dans des appartements très-chauds ; on écarte d'eux le moindre mouvement , le moindre bruit : soyons , après cela , surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de Maladie souvent dangereuse ? Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau

froide, sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne seroit plus facile.

On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'air; telles que les mains, les pieds, le visage : ensuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuisses; enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet *exercice* une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencemens, pourroit leur faire verser quelques larmes, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'Histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeient leurs enfans nouveaux-nés dans la plus prochaine rivière; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste : les voyageurs nous disent que les Lapons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.)

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend sa source dans les préjugés & la superstition des Nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfans des habits tout mouillés, & qui, après, les envoioient coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu, qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de

Maniere
d'employer le
bain froid.

Supersti-
tion des
Nourrices re-
lativement au
bain froid.

fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite, toujours par nombre impair, & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissent par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfants tout le fruit des *bains froids*, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (18).

Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses *extrémités* dans l'eau froide. Ce *bain* partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire; mais dans l'été, lorsque les *fibres* sont relâchées, & que les enfants ont une disposition à la *nouveau* ou aux *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps de ces enfants dans l'eau froide; évitant les instants où ils sont échauffés & où l'estomac est plein. On

(18) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus! On diroit que M. BUCHAN ait voulu dépeindre nos paysans, & notre populace. J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des Nourrices se rendre en foule avec leurs enfants, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais réverbérée; & rester là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine Maladie, sans s'apercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfants à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le paysan arriver tout fatigué, tout échauffé, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.

Des effets de l'Air mal-sain sur les enfants. 77
ne fait alors, que plonger l'enfant dans l'eau :
on le retire immédiatement après : on l'essuie
& on lui passe des habits secs.

§ VI.

Des effets de l'Air mal-sain sur les enfants.

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfants ;
que de les exposer à un mauvais *air*. C'est la
raison pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre
de ceux qu'on élève dans les Hôpitaux & dans
les Maisons de charité des Paroisses (19). Ces
lieux sont ordinairement remplis de vieillards ,
de malades ou d'infirmes. L'*air* y est tellement
corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de
personnes, qu'il devient un véritable *poison* pour
les enfants.

Dangers de
l'air des Hô-
pitaux.

Dans les grandes Villes, les enfants, pour la
plupart, périssent faute d'*air* pur. Les pauvres y
vivent dans des maisons basses & humides, dans
lesquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler.
Quoique des hommes forts & robustes puissent
exister dans de telles habitations, cependant elles
deviennent nuisibles aux enfants, dont un petit
nombre parvient à l'âge viril, & qui, lorsqu'ils
y sont arrivés, sont foibles & mal conformés.
Le peuple n'étant point en état de faire promener
ses enfants en plein *air*, nous ne devons point
être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie.

Les pauvres
des grandes
Villes ne res-
pirent qu'un
air mal-sain
dans leurs de-
meures.

(19) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse, sur-tout dans les grandes Villes, a la sienne ; où l'on nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe ; où on les élève ; où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

78 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VI.

Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir
les enfants au
grand air tous
les jours.

Il est de leur devoir d'ordonner que l'on forte tous les jours leurs enfants, & qu'on les laisse en plein air un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage si la mere les accompagne. Les valets sont souvent négligents dans ces occasions : ils assieient, ou couchent les enfants sur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mere a autant besoin d'air pur que son enfant : & à quoi peut-elle mieux employer son temps, qu'à être utile à son fils ?

La chambre
à coucher des
enfants doit
être grande &
bien aérée.

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfants dans de petits appartements, ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfants qui sont renfermés dans des lieux étroits, non-seulement y respirent un *air mal-sain*, mais encore la chaleur relâche les *solides* : elle les rend délicats, & leur donne des dispositions aux *rhumes* & à la plupart des autres Maladies.

Inconvé-
nients de cou-
vrir les ber-
ceaux.

La mode, qu'on suit actuellement, de les enfermer dans des berceaux bien couverts, n'est pas moins pernicieuse. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfants ne respirent un *air pur* : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort, & les autres étendent une couverture sur tout le berceau, de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même *air* tout le temps qu'il est couché.

Les enfants, tenus tous le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartements bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec assez de raison, comparés à ces plan-

tes qu'on élève dans les serres chaudes , au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien , à force de soin , vivre pendant quelque temps ; mais elles n'arrivent jamais au degré de force , de vigueur , de grandeur qu'elles acquièrent en plein *air* ; & si on les y transporte, elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfants élevés à la campagne & accoutumés à respirer un *air* pur , ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes , où l'*air* est épais & mal - sain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient fort contraire à leur santé.

(C'est cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes villes. Que leurs enfants soient bien portants ou malades , ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans ; ils les confinent dans leurs maisons , souvent sombres , humides & toujours mal-saines ; ils les couchent dans de petites chambres , sous des alcoves , dans de petits cabinets , dans lesquels l'*air* ne peut circuler , & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la semaine sédentaires , laissent leurs enfants toute la semaine dans cet *air* corrompu , & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps , ou d'autres plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela , ils s'étonnent que leurs enfants maigrissent ; qu'ils deviennent la proie des *fièvres* ; qu'ils tombent en langueur ; qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement subit , ne pourroit y résister : comment veut-on qu'un enfant , dont les *organes* sont foibles & susceptibles de la moindre

Dangers des
petites cham-
bres , des pe-
tits cabinets ,
des alcoves ,
&c.

80 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VI:

impression , n'y succombe pas ? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantise ou la misere amènent dans les Villes pour servir, sont exposés à plus ou moins de Maladies ; & il n'est pas rare d'en voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal , malgré l'envie qu'ils ont de rester à la Ville.

Inconvé-
nients d'ap-
peller les en-
fants quand
on veut les
sevrer.

Un autre usage dans lequel sont les habitants un peu aisés des grandes Villes , est de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois , ou au moins quand les Nourrices veulent les sevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours , plus ou moins , & souvent le nourrisson & la Nourrice s'en retournent malades. Je connois plusieurs personnes dont les enfants ont été victimes de cette fausse tendresse. Une Dame , entr'autres , a perdu ses trois premiers enfants , quoiqu'ils parussent très-forts , très-robustes , & que les Nourrices en eussent eu tout le soin dont elles peuvent être capables. Elle les avoit appelés à l'âge de huit mois ; ils étoient restés chez elle une quinzaine de jours : les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence ; ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée , & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle : elle le fit soigner pendant trois semaines ; mais on ne le guérit point : on lui conseilla de le renvoyer à la campagne ; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere : elle eut trois autres enfants depuis ; elle se garda bien de les appeller en sevrage , & ils ont vécu.

On doit dire de l'*air* , ce que nous avons dit du *colostrum* note 11 de ce Chapitre. Le *colostrum*

trum est une substance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu: l'air dans lequel un enfant a été élevé, ne peut lui être retranché impunément; à moins que ses *organes* n'aient acquis la force nécessaire pour être au-dessus des impressions de celui auquel on va le soumettre; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses violents effets, témoins la plupart des domestiques.... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrice? L'embaras dans lequel nous sommes de répondre, est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que soit l'air dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri; l'enfant y aura été élevé; il se fera familiarisé avec lui; l'habitude le lui rendra nécessaire; & tel est le pouvoir de l'habitude, que les objets nuisibles par leur nature, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les *aliments* grossiers, & qui seroient vraiment indigestes pour tout autre, deviennent pour les gens de la campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques*, &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfants à la campagne: les meres qui en ont une, doivent y aller, & pour leur santé, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui en possèdent est très-petit, relativement

82 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VI.

à la multitude, & c'est la multitude qui constitue un Etat : ç'en est donc la partie précieuse, & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'*air* de la campagne, le bon *air* aux enfants, que j'ai déjà conseillé & que je conseille encore à tous peres & meres, de quelque état qu'ils soient, de faire sortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur est possible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville, ou dans des jardins vastes & spacieux, dont l'*air* pur puisse, en quelque sorte, suppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déjà dit, page 42 de ce Volume, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entassés les uns sur les autres : si on ne les enveloppe pas dans des rideaux : si la chambre, au contraire, est grande & aérée, l'*air* intérieur, quelque différent qu'il soit de l'*air* du dehors, pris par intervalle, ne lui sera jamais autant contraire que celui de la campagne, auquel un enfant est accoutumé, depuis plus ou moins d'années, & qu'on lui fait quitter subitement, lorsqu'on le rappelle de nourrice. }

Les Ecoles & les Colléges doivent être, autant qu'il est possible, construits de manière qu'il y circule sans cesse un *air* nouveau, sec & sain ; & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conseillé plus haut, pages 64 & suiv. de ce Volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la salubrité de l'*air*, & des mauvais effets qui résultent de sa privation, je ferai seulement observer que, de plusieurs milliers d'enfants confiés à mes soins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonstance, un seul ait jamais continué de se

Des effets de l'Air mal-sain sur les enfants. 83

bien porter dans un *air* renfermé ; & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres , en leur faisant changer de lieu , & respirer un *air* frais & libre.

§ VII.

Des défauts des Nourrices.

NOUS ne nous amuserons point à donner des règles sur le choix qu'on doit faire des Nourrices. Il ne faut que du sens commun , pour savoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la santé & du *lait* (e). Si la femme qui se présente , est en outre propre , attentive , soigneuse & d'un bon caractère , on peut être assuré qu'elle fera une bonne Nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas , est de lui voir un nourrisson bien portant. (C'est aussi la seule à laquelle on s'en rapporte à la Cour , & à laquelle doivent s'en rapporter les gens raisonnables).

Mais comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfants , nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués , afin d'exciter l'attention des peres & meres , & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Une règle générale , qui n'est cependant pas sans exception , c'est que toute femme qui nourrit

Qualités que doit avoir une bonne Nourrice.
Attention avec laquelle les peres &

(e) J'ai souvent vu des gens assez imbécilles pour donner leur enfant à une Nourrice qui n'avoit pas une goutte de *lait* dans les mamelles.

84 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VII.

meres doi-
vent veiller
sur les Nour-
rices.

par intérêt, doit être veillée de près, si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une manière satisfaisante. Il faut donc, autant qu'il est possible, que les peres & meres fassent toujours nourrir leurs enfants sous leurs yeux, & que, s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui ils les confient. C'est une folie que d'imaginer qu'une femme, qui abandonne son propre enfant pour gagner sa vie en en nourrissant un autre, ait pour cet étranger toute l'affection d'une véritable mere envers son nourrisson : affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit, que sans elle la race humaine seroit bientôt éteinte.

Ce que font
les Nourrices
indolentes.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, est de donner aux enfants des *narcotiques*, ou d'autres *drogues* pour les faire dormir. Une Nourrice indolente, qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à l'air libre, pour lui rendre le sommeil nécessaire ; qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de *sirop diacode*, de *safran*, ou, ce qui remplit la même indication, quelques gouttes d'*esprits* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues*, qui sont de vrais *poisons* pour les enfants, sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices.

Les Narco-
tiques sont
dangereux
aux enfants.

(Si les Médecins ne donnent ces *remedes* qu'avec la plus grande prudence dans les Maladies même les plus *aiguës*, combien n'est point téméraire une Nourrice qui, par pure indolence, & pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de *sirop diacode*, de *laudanum*, d'*eau-de-vie*, &c. ? Cette pratique presque

universelle, l'est sur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai ouï dire dans une Ville de ces Provinces, que le *sirop diacode* étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familièrement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Le *Bercement* des enfants est une espece de *narcotique*, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, & qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. Une jeune Dame, estimable à tous égards, qui nourrissoit son enfant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit : il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit auprès du sien ; soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussitôt de crier, & la mere de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, étoit qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore ; aussi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dit à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette Maladie à une parente tres-attentive, mais moins que la mere, passa la plupart des nuits à crier,

Observation
sur les dangers dans lesquels peut entraîner le bercement des enfants.

sans dormir : il en devint malade , & périt peu après dans le *marasme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; sans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Les lits des
enfants doi-
vent être durs.

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Geneve , sur la nature des lits des enfants. « Il importe d'accoutumer les » enfants à être mal couchés : c'est le moyen » qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les » gens élevés trop délicatement , ne goûtent le » sommeil que sur le duvet : les gens accoutu- » més à dormir sur des planches , le trouvent » par-tout. Un lit mollet , où l'on s'enfvelit dans » la plume ou dans l'édredon , fond & dissout » le corps , pour ainsi dire : les *reins* , envelop- » pés trop chaudement , s'échauffent : delà résul- » tent souvent la *pierre* ou d'autres incommodités , » & infailliblement une complexion délicate , qui » les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui » procure le meilleur sommeil : Il n'y a pas de lit » dur pour celui qui s'endort en se couchant ».

Emile, T. I, pag. 250.)

Ce que font
les Nourrices
qui n'ont
point de lait.

Une Nourrice qui n'a pas assez de *lait* , s'ima- gine qu'elle peut suppléer à ce défaut , en don- nant à l'enfant du *vin* , des *eaux cordiales* , ou d'autres *liqueurs fortes*. C'est se tromper gros- sièrement. Le seul *aliment* qui pourroit suppléer au *lait* des Nourrices , seroit celui qui a , à peu près , les mêmes qualités ; tel que le *lait de vache* , d'*ânesse* , &c. , mêlé avec du bon pain ; mais on ne peut jamais y suppléer par les *li- queurs fortes* , qui , bien loin de nourrir l'enfant , produisent toujours l'effet contraire , comme nous l'avons fait voir ci-devant , page 49 & suivantes de ce Volume.

Maladies oc-

Les Nourrices , en laissant crier fortement &

long-temps les enfants, les font aussi très-sou-
vent tomber malades. Les cris, en forçant leurs
fibres tendres, occasionnent souvent des *descen-*
tes, *l'inflammation de la gorge & des poudrons*,
&c. Une Nourrice qui peut entendre crier un
enfant jusqu'à ce que ses forces soient épuisées,
& qui ne se met point en devoir de l'appaiser,
doit être regardée comme la plus cruelle de
toutes les femmes; & elle est indigne qu'on
lui confie le *nourrissage* & l'allaitement d'un
enfant.

(Eh! quelle est la Nourrice, sur-tout si elle est
éloignée des yeux des parents, qui soit, à cet
égard, à l'abri de reproches? Il y a quelque temps
qu'un de mes amis découvrit, par hasard, que
la Nourrice de son enfant étoit à Paris depuis un
mois, chez une personne dont elle alloit le
nouveau-né; tandis que l'enfant de mon ami étoit
resté au pays, abandonné au soin de la femme ou
des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a
pas dû être capable une Nourrice, qui sans ordre
des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant
un mois & plus, sans s'embarrasser de ce qu'il
pourra devenir pendant cet intervalle? Ce seul
trait devoit pour jamais porter les pères & mères
à avoir en horreur tout ce qu'on appelle Nour-
rices, Sevreuses, Instituteurs, Gens à ga-
ges, &c.)

Les Nourrices qui se mêlent d'administrer des
remèdes, doivent toujours être suspectes. Elles s'en
reposent sur leurs prétendues connoissances, & né-
gligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de
ces soi-disant bonnes Nourrices, qui n'eussent
sous la main les *cordiaux de Godefroy*, les *élixirs de*
Daffy, &c. Ces femmes s'imaginent, en général,
qu'avec une dose de ces *drogues*, elles remédieront

occasionnés
par les cris
des enfants.

Exemple de
la négligence
des Nourri-
ces.

Il faut se
détier des
Nourrices
qui s'ingèrent
d'administrer
des remèdes.

88 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VII.

à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'administration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, &c.

Prétentions
des Nourri-
ces.

(Il n'y a personne, comme les Nourrices & les Gardes-malades, pour se mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux especes de femmes savent tout, connoissent tout, font tout, excepté leur devoir. A les entendre, elles sont Médecins, Chirurgiens, Apothicaires; elles n'ont besoin de personne. Elles entreprennent la premiere Maladie qui se rencontre; elles sont les affairées & les savantes: elles raisonnent à tort, à travers, sur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la Maladie, qui va toujours son train, & qui n'est point secourue par les *remedes* convenables, ou qui presque toujours est aggravée par des *médicaments* contraires, vient enfin détromper les crédules, & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.) (20).

Mal-pro-
preté des
Nourrices.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les Nourrices indolentes, est de laisser les enfants dans leurs ordures. Cela les rend désagréables; leur *peau* se déchire & s'écorche; leurs *solides* se relâchent: delà les *écrouelles*, la *nouveau*, & d'autres Maladies. Une Nourrice malpropre doit toujours être suspecte.

Conduite
ignorante des
Nourrices
dans les érup-
tions des en-
fants.

La Nature tente souvent de délivrer les enfants des humeurs *morbifiques*, en portant ces humeurs à la *peau*: elle prévient, par ce moyen, des *fevres* & d'autres Maladies. Les Nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale*,

(20) Quand cet Ouvrage ne serviroit qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies Charlatanes, son Auteur auroit rendu le plus grand service à l'humanité, & mériteroit une reconnaissance éternelle.

ou toute autre Maladie *contagieuse* : en conséquence, il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la Nature pour le sauver. Une loi que toutes les Nourrices devroient observer exactement, *est de ne jamais s'opposer à une éruption, qu'elles n'aient consulté un Médecin, ou qu'elles ne soient certaines que ce n'est point une crise de la Nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des évacuations convenables, comme nous le dirons, Tome IV, Chap. LI, § IX.

Regle générale qu'elles doivent observer

La Nature excite souvent des *cours de ventre* chez les enfants, pour prévenir les Maladies dont ils seroient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiements* sont trop considérables, il n'est pas douteux qu'on ne doive les arrêter ; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les Nourrices, sur les premières apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringents*, & aux autres *remèdes* qui resserrent : delà les *fièvres inflammatoires* & d'autres Maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelque autre évacuation, doivent toujours précéder les *remèdes astringents*, ainsi qu'on le prescrira Tome IV. même chap. § VIII.

Dans les cours de ventre.

Un des plus grands défauts des Nourrices, est de cacher aux peres & meres les Maladies des enfants. Elles ont toutes ce défaut, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont

Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute.

90 PREMIERE PARTIE, CHAP. I, § VII.

celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable : nous en avons donné un exemple ci-dessus, note 2 de ce Chapitre. Les peres & meres qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfants.

Les peres
& meres ne
doivent donc
pas s'en rap-
porter à une
Nourrice
mercenaire.

Mais comme on ne peut que foiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux peres & aux meres de veiller, avec le plus grand soin, sur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance
de l'éduca-
tion.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfants que dépendent, non-seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sureté & la prospérité du Royaume qui les a vu naître, & dont ils sont membres. Les hommes effeminés entraîneront toujours la chute des Etats dans lesquels leur nombre dominera. Si ce malheur a sa source dans la maniere dont les sujets ont été élevés dans leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles,

& efféminés; d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur *constitution*, pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation qui rendit courageux ,
De Sparte, sans appui, les enfans vertueux :
C'est elle qui rendit les Romains invincibles ,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.

ARMSTRONG.

CHAPITRE II.

*Des diverses professions qu'exercent les hommes ,
considérées comme causes de maladies.*

IL n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies particulières à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies ? C'est ce que tout le monde ne sait pas , & cette matière n'est pas sans difficulté.

La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état , soit qu'il convienne à leur santé , soit qu'il n'y convienne pas : c'est pourquoi , au lieu de déclamer , comme il est d'usage , contre les occupations qui sont nuisibles à la santé , nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui , dans chaque profession , peuvent donner naissance aux Maladies , & quelle est la méthode la plus simple & la plus sûre de les prévenir.

Les *Chymistes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c. , Causes des Maladies aux-
quelles sont sont souvent exposés à un *air mal-sain*, qu'ils sont

exposés les
Chymistes,
les Fondeurs,
les Verriers,
&c.

obligés de respirer. Cet air, outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec, ou plutôt si brûlé, qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons*, & par conséquent de favoriser une des parties les plus importantes de la *respiration*, qui est l'*inspiration* : delà l'*asthme*, la *toux*, la *consomption*, Maladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux (1).

Ce que c'est
que la respi-
ration.

(1) La *respiration* est une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires; par l'*inspiration* & par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de l'air dans les *poumons* : l'*expiration* est l'expulsion de ce même air hors des mêmes *poumons*. Il seroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs les *Physiologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent que c'est l'action de l'air qui met la *poitrine* en mouvement : les autres, au contraire, affirment que c'est le mouvement & la structure de cette partie, qui engage l'air à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentimens d'expériences; mais celles des derniers paroissent péremptoires : car en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve à la base de la langue un canal appelé *trachée-artère*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'air d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*, où il se partage en deux branches principales, qui pénètrent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent & se ramifient, au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance de ce viscère : ces divisions s'appellent *bronches* : elles se terminent par de petites *vésicules* arrangées en grappes. Ces petites *vésicules* sont liées entre elles par un *tissu intervésiculaire*, doué d'une propriété *élastique*.

Ce que c'est
que l'air ; ses
qualités.

Or l'air, qui est un fluide subtil, pesant, élastique, capable de raréfaction & de condensation, pressant les corps de toutes parts, tend à se précipiter avec impétuosité dans

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il est possible, il faut que les ateliers ou labora-

Moyens
qu'ils doivent
employer
pour les pré-
venir.

tous les espaces qui ne sont point remplis par des corps plus pesants, & où il peut trouver accès; & les *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou la bouche, & souvent toutes ensemble, lui présentent un passage toujours ouvert, par lequel il pénètre dans la *trachée-artère*, & ensuite dans les *bronches*. C'est là que, se raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'air distend les *poumons*, les gonfle, & leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avoient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes*, qui agissent à leur tour, & se distendent par le moyen des *muscles inspireurs*. Mais les *muscles expireurs* entrent bientôt en action: ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine*, qui, cédant à leurs efforts, presse sur les *poumons*. Le *tissu intervésiculaire* contracte les *vésicules*, & l'air, qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élèvent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artère* & dans les *bronches*, n'offre plus de résistance: il cède & fuit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel est le mécanisme merveilleux de la *respiration*, qui commence dès que l'enfant voit le jour, & ne finit que par la mort. Mais, pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut que l'air jouisse des qualités que nous lui avons assignées; & parmi toutes ces qualités, la plus essentielle à la *respiration*, est l'*élasticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compression quelconque, il tend toujours à se rétablir dans son premier état, ou à occuper son premier volume.

Cette *élasticité* de l'air, qu'on appelle encore *ressort*, est susceptible d'être altérée; car l'air, comme fluide, s'imprègne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau, les vapeurs qui s'élèvent de la surface de la terre, les exhalaisons *putrides* que répandent les substances *animales* & *végétales*, la chaleur, le feu, sont autant de causes que l'air a sans cesse à combattre, & qui tendent, dans plusieurs occasions, à détruire son *élasticité*. Voilà pourquoi le voisinage des marais; le séjour des grandes Villes, & sur-tout des rues étroites de ces grandes Villes; les environs des voieries; les saisons trop

toires de ces Artistes soient construits de manière que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses puissent s'échapper facilement & promptement , & que l'air extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-temps de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté , ils ne doivent se rafraîchir que par degré , & se couvrir de leurs habits avant que de s'exposer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire , en trop grande quantité , des liqueurs froides , aqueuses ou non *fermentées* , dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point , dans cet état , manger des fruits verts , de la salade , ou d'autres substances froides à l'estomac.

(Une personne très-instruite , qui' a visité beaucoup de Forges & de Verreries , a toujours vu les ouvriers , dans le temps même qu'ils sont couverts de *sueur* , boire de grands verres d'eau froide , ou seulement à la température de l'atelier où ils la conservent. Effrayé , dans les commencements , de cette imprudence , il leur représenta qu'un verre de *vin* , ou de toute autre *liqueur spiritueuse* , leur seroit plus salutaire , & ne les exposeroit à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'*eau-de-vie* ou le *vin* les incommodoit , en arrêtant la *sueur* ; au lieu que l'eau , qui l'excite à la vérité , les rafraîchissoit

chaudes ; les salles d'assemblées , où il y a une grande quantité de monde ; les laboratoires où l'on fait de trop grands feux , & où l'on travaille à des substances volatiles , aux *minéraux* , aux substances *spiritueuses* , aux graisses , &c. , enfin tous les lieux renfermés , dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveler , incommode plus ou moins les hommes , & quelquefois les tuent sur le champ.

& les désaltérait plus sûrement , sans jamais les incommoder.

Cet homme sensé chercha la cause de ce phénomène ; & il trouva que si cette eau froide ne les incommodoit pas , c'est parce qu'ils la buvoient tout en travaillant , & qu'ils continuoient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet , nous verrons , Chapitre XII , § III , Article VIII de ce 1^{er} Volume , que le vrai moyen d'empêcher que l'eau froide , bue tandis qu'on a chaud , ne soit nuisible , est de continuer à s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

L'observation de ce Savant confirme une autre vérité , répétée un grand nombre de fois dans cet Ouvrage : c'est que le *vin* & les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *sueur* , bien loin de l'exciter , & que l'eau , mais tiède , parce que chez un malade l'inaction & la foiblesse des *organes* feroient que l'eau resteroit très-long-temps froide dans son *estomac* , est le plus sûr & le plus puissant des *sudorifiques*.

Nous croyons cependant que si l'eau , que boivent ces ouvriers , étoit aiguillée d'un peu de *vinaigre* , elle leur seroit encore plus salutaire. Outre qu'elle seroit plus désaltérante , elle appaiseroit de plus la fougue de leurs humeurs , & les entretiendrait dans cet état de fluidité , inséparable d'une bonne santé.

Quant aux *Chymistes* , nous ne nous ingérons pas de leur donner des conseils. Personne , comme le disent très-bien RAMMAZINI , & M. DE FOURCROY son Traducteur , *Essai sur les Maladies des Artisans* , n'est plus dans le cas de se garantir du danger qu'eux ; puisqu'outre un

assez grand nombre de *spécifiques* que leur art leur fournit contre ces effets pernicieux , la Médecine , avec laquelle ils sont forcés de se familiariser , peut encore leur apporter du secours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggèrent la prudence & les connoissances qu'ils ont acquises).

Exhalaisons
pernicieuses
auxquelles
sont exposés
les Mineurs ,
les Carrieres ,
&c.

Les *Mineurs* & tous ceux qui travaillent sous terre , sont également exposés à un *air* mal-sain. L'*air* des mines profondes est non-seulement privé de son *élasticité* & des autres qualités nécessaires à la *respiration* , mais encore il est souvent imprégné d'exhalaisons tellement dangereuses , qu'elles le rendent le *poison* le plus subtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir les terribles effets , que de favoriser une libre circulation d'*air* dans la mine , (soit par des *ventilateurs* , soit par des ouvertures opposées , comme une galerie , des puits , &c.)

Quelles
sont ces ex-
halaisons.

(Les *Mineurs* sont exposés dans les mines à trois especes d'exhalaisons très-pernicieuses , qu'ils appellent *feu brisou* ou *térou* , *balton* , & *mosette* ou *pousse* .

Le *feu brisou* , *térou* ou *feu sauvage* , sort avec sifflement des souterrains , & paroît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers , elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour en prévenir les funestes effets , un homme couvert de linges mouillés , & armé d'une longue perche , au bout de laquelle est une lumière , descend dans la mine , se couche à plat-ventre , & enflamme le *feu brisou* , en y présentant sa torche.

torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* est la plus singulière & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche arrondie, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'aperçoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* creve avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mosette* est une vapeur épaisse qui regne, sur-tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe* : comme lui, elle éteint les lumières ; c'est aussi à ce signe que les *Mineurs* sont avertis de sa présence : lorsque la lumière de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vite qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la *mosette* puisse occasionner aux *Mineurs*, est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiède avec de l'eau-de-vie, & ils vomissent beaucoup de matière noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'air. Si la flamme reste vive, & brille comme dans l'atmosphère ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'air par les feux, le *ventilateur*, &c.)

Les *Mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'air mal-sain : ils sont encore exposés

Moyens de
prévenir leurs
effets.

Vapeurs mé-
talliques aux-
quelles sont
exposés les
Mineurs, &c.

98 PREMIERE PARTIE, CHAP. II.

aux particules métalliques au milieu desquelles ils nagent, & qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des *coliques*, des *paralysies*, des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuses*, qui deviennent souvent incurables, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. XXI, § III, art. IV. FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure*, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb* & plusieurs autres *métaux*, ne sont pas moins pernicieux à la santé.

Moyens de s'en préserver. Les *Mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps de suite sous terre. Ils ne doivent prendre que des *aliments* nourrissants, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les *intestins*, & les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent se laver souvent, & changer

(2) POMET & LÉMERY disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRECE avoit déjà dit : Ne savez-vous pas en combien peu de temps ils périssent, & combien est courte la durée de leur vie ?

*Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quàm soleant, & quàm vitai copia desit ?*

d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention sévère & presque religieuse.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes Maladies que les *Mineurs*, & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies.

(Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui travaillent le *plomb*, ou qui emploient ses préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, &c., sont sujets aux tremblements, & particulièrement à la *colique* nommée *colique de plomb*, de *Poitou*, des *Peintres*, des *Potiers*, ou *colique nerveuse*, *végétale*, &c., décrite Tome II, Chap. XXI, § III, art. IV, & à la *Paralyse*, dont nous parlerons Tom. III, Chap. XLV, § III.

Maladies particulières aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espèce de *Doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujets aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralyse*, & qui leur donnent un aspect morne & la pâleur de la mort.

Aux Doreurs en or moulu.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, sont, 1°. d'avoir des ateliers grands & élevés,

Moyens de les prévenir.

100 PREMIERE PARTIE, CHAP. II.

dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées , & sur-tout de n'y rester que pendant le travail , qui ne doit point durer longtemps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte , & d'y adapter un tuyau vaste & qui puisse bien tirer , ou un tuyau de fer-blanc , de tôle , &c. , dont l'extrémité inférieure sera évasée en forme de pavillon , assez grand pour contenir leur poêle , & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine , ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourner le visage en travaillant ; ils pourront gratte-bosser dans leur forge , ou sous leur pavillon ; ou ils auront soin d'attendre , pour faire cette opération , que le plus gros des fumées soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait* , du *beurre* & des *aliments* doux , leur sera très - avantageux : ils s'abstiendront sur-tout de *vin* , qui leur est pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront se purger ou prendre un *vomitif* , pour chasser le peu de *miasmes* de *mercure* inhérents à leurs *intestins* , & prévenir les suites funestes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux , mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil , contribueront , sinon à détruire , du moins à diminuer la somme de leurs maux.)

Maladies des
Chandeliers
Corroyeurs,
Chapelliers,

Les *Chandeliers* , ceux qui préparent les *huiles* , tous ceux qui travaillent les substances *animales* , sont sujets à être incommodés des exhalaisons

fortes & mal-saines, qui s'évaporent de ces substances *putrides*. (Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les *Corroyeurs*, les *Chapeliers*, ceux qui font les cordes d'instruments de musique, les *Rôtisseurs-Traiteurs*, les *Cuisiniers*, les *Bouchers*, les *Tripiers*, les *Charcutiers*, les *Poissonniers*, les *Marchands de fromage*, &c. ; enfin tous ceux dont le métier expose à être mal-propres, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs *fétides animales*.)

Ils doivent observer la même *propreté* que les *Mineurs*. Lorsqu'ils éprouvent des *nausées*, des embarras dans l'*estomac*, des *indigestions*, ils doivent prendre un *vomitif*, ou une légère *purgation*. Les substances *animales* qu'ils emploient dans leur profession, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps, elles deviennent nuisibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées.

(Le premier conseil qu'on doit donner à tous ces ouvriers, est qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'*air* puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent sur-tout avoir la plus grande attention à la *propreté*, particulièrement en été, que la chaleur de l'*atmosphère* accélère la *putréfaction* des substances *animales*. En conséquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers ; se nourriront de légumes ; boiront de la *limonade* ; respireront très-souvent les vapeurs du *vinaigre* ; refteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, & iront, après leurs travaux, respirer l'*air* sain & frais de la campagne. Tels sont les moyens par lesquels ils

Rôtisseurs,
Traiteurs,
&c.

Moyens
qu'ils doivent
mettre en
usage pour les
prévenir.

échapperont aux Maladies du genre *putride*, auxquelles ils sont sujets, sur-tout dans les saisons chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtisseurs*, les *Traiteurs*, les *Cuisiniers*, &c., se garantiront en outre, par ces mêmes moyens, des maux de tête, des étouffements, des *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie*; Maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives qui s'échappent sans cesse des viandes qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les *pores absorbants* de leur *peau*, par les *poumons* & l'*estomac*, portent dans leur *sang* une abondance de *suc nourricier*, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.)

Je passerois les bornes que je me suis prescrites, si j'entrois dans le détail des Maladies particulières à chaque genre de travail : c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La première comprendra les *Gens de fatigue*, ou ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

La seconde, ceux dont les occupations sont moins fatigantes, ou les *Ouvriers sédentaires*.

Et la troisième, les *Gens de Lettres*.



§ I.

Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer.

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

QUOIQUE les ouvriers qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en général, de tous les hommes ceux qui se portent le mieux ; cependant la nature de leurs occupations & les lieux où ils travaillent, les exposent à des Maladies particulières.

Les *Laboureurs*, par exemple, exposés aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, sont souvent très-subités & très-considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au rhume, à la toux, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, à la *pérripneumonie*, aux coups-de-soleil, aux *rhumatismes*, aux *fièvres* & autres Maladies *inflammatoires*. Ils sont encore souvent contraints de forcer leur travail, & de porter des fardeaux au-dessus de leurs forces : de là des ruptures de *vaisseaux*, l'*asthme*, des *descentes*, &c.

Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs.

Ceux qui travaillent en plein *air*, sont souvent attaqués de *fièvres intermittentes*, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaise nourriture, par l'eau corrompue, &c. Rester assis ou couché sur la terre humide ; rester exposé au *serain*, à l'*air de la nuit*, &c., peuvent causer les mêmes Maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les gens qui travaillent en plein air.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui

Les Crocheteurs, les Journaliers &c.

sont des ouvrages pénibles , sont obligés d'employer beaucoup de force pour *respirer*. Leurs *poumons* sont dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exige. Ainsi les *vaisseaux* délicats des *poumons* sont forcés , & souvent rompus : delà le *crachement de sang*, la *fièvre*, &c. HIPPOCRATE rapporte , à cette occasion , qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme , ajoute-t-il , fut immédiatement après attaqué de *fièvre* , d'un *vomissement de sang* & d'une *descente*.

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesants , par paresse , pour faire en une fois , ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade , ou pour imiter d'autres imprudents. Delà il arrive que les hommes les plus forts sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des fardeaux trop pesants , des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces , sans qu'ils n'aient des *descentes* , qu'ils ne *crachent le sang* , ou qu'ils n'aient d'autres Maladies , fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds , qui font des courses excessives , &c. , on aura , sans doute , des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les Forge-
rons , les
Charpentiers ,
&c.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces , tels que l'art du *Forgeron* , celui du *Charpentier* , &c. Il ne faut , dans ces professions , que des hommes très-forts ; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces , & par conséquent travailler trop long-temps de suite. Quand les *muscles* sont violemment agités ,

il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur ton : sans cela la *constitution* seroit bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée avanceroit le terme de la vie.

L'érysipèle ou feu Saint-Anoine, est encore une Maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette Maladie est occasionnée par la suppression subite de la *transpiration*. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud ; les pieds froids & humides ; les habits mouillés : s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c., peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein air, se garantissent toujours de ces inconvénients ; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents*, & les autres Maladies du *bas-ventre*, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les *aliments indigestes & venteux* peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non fermenté, fait avec des pois, des fèves, du seigle & d'autres substances *venteuses*. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verts, ou cuits au four, ou fricassés, ou crus, mêlés avec plusieurs especes de racines & d'herbes ; après quoi ils boivent du lait aigre, de la petite biere passée, &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les *intestins* de vents, & de porter la Maladie dans ces *visceres*.

Les *inflammations* externes, les *maux d'aventure* & autres Maladies des *extrémités*, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein air,

Autres Maladies de ces ouvriers : l'érysipèle ; ses causes ;

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre ; leurs causes ;

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres

106 PREMIERE PARTIE, CHAP. II, § I, ART. I.

Maladies des
extrémités ;
leurs causes.

Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque *venin*, ou à quelque espèce de *poison* ; mais, en général, elles ont leur cause dans le *passage subit du chaud au froid*, ou dans le contraire.

Imprudence
des ouvriers,
des Laitières,
&c., lorsqu'ils ont
froid.

Quand les ouvriers, les *Laitières*, &c., reviennent des champs, froids & mouillés, ils courent au feu ; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude : par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le *sang* & les autres humeurs qui circulent dans ces parties ; & les *vaisseaux* ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des *engorgements*, des *inflammations*, la *gangrene*, &c.

Comment ils
doivent s'y
prendre pour
se réchauffer.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette sèche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdis par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le seul remède dans ce cas, est de les frotter avec de la neige ; ou, lorsqu'on ne peut en avoir, avec de l'eau très-froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude, la *gangrene* s'ensuivroit généralement.

Comment ils
s'exposent
aux fièvres in-
flammatoires.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de se coucher & de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse, que souvent ils se font éveillés attaqués d'une *fièvre inflammatoire*, ou d'un *coup de soleil*, dont nous traiterons Tom. IV, Chap. LVIII. Les *fièvres inflammatoires*, si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant

De ceux qui s'occupent de travaux pénibles. 107

La chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelque abri, afin de pouvoir reposer en sûreté.

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne à travailler depuis le matin jusqu'au soir, sans rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossière que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelle nourriture, elles acquièrent bientôt de la *putridité*, & produisent des *fièvres du plus mauvais caractère* (3).

Il doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter.

(3) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte des ténèbres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'*économie animale* est un vrai mystère. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple, & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre sur tout des vérités de fait ; telles sont celles que nous enseignent l'*Anatomie* & la *Physiologie*.

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne fait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre sans manger. On ne fait pas pourquoi tel ou tel *aliment* est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; & , d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les *aliments* les plus communs, ou qui sont ce qu'on appelle

Il n'y a que la connoissance des phénomènes de la digestion, qui puisse la faire sentir.

108 PREMIERE PARTIE, CHAP. II, § I, ART. I.

Négligence
des ouvriers,
relativement
à leur nourri-
ture.

Les ouvriers des campagnes sont d'une négligence extrême, relativement au boire & au

difficiles, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui sont intéressés, avares, &c., se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font; les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarasser si leur *estomac*, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'*aliments* qu'ils devraient prendre en plusieurs fois; sans s'embarasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvelées souvent: les derniers s'empâtent de nourritures *indigestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les *aliments* que l'on prend soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvelées; & les forces, bien loin d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée de Maladies lentes & cruelles, vienne terminer le sort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils sont de l'importance de la nourriture pour la conservation de la santé.

Mais un coup d'œil jeté sur les *organes de la digestion*, & sur la manière dont les *aliments* se changent en une substance capable de former le *sang*, qui est la source de toutes nos humeurs, & qui porte par tout le corps de quoi réparer nos pertes, suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

Ce que c'est
que la diges-
tion.

On saura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *aliments* sont d'abord divisés, broyés par le moyen des *dents*, & humectés par la *salive*; derrière la *trachée-artère*, est un autre canal appelé *œsophage*, qui conduit directement à l'*estomac*.

Or, les *aliments* pris par la bouche, & arrivés dans l'*estomac* par le moyen de l'*œsophage*, peuvent y séjourner plus ou moins, parce que la situation de l'*estomac* est un peu oblique & presque horizontale, de manière que de ses deux orifices, l'un est à droite & l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de *fibres circulaires*, qui se dilatent & se contractent; mais celles qui entourent l'ouverture qui est

De ceux qui s'occupent de travaux pénibles. 109
manger : souvent par un défaut d'attention, ils prennent des *aliments* mal-sains, tandis que,

contiguë aux *intestins*, se dilatent beaucoup moins que les premières ; de sorte que, dans l'état de santé, les *aliments* ne peuvent sortir de l'*estomac*, que lorsqu'ils sont réduits en matière liquide : c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans l'*estomac*.

Que cette métamorphose des *aliments* soit due à la *fermentation* ; qu'elle soit due aux liqueurs de l'*estomac* & à un mouvement qui lui est particulier, & qui agite la *masse alimentaire*, qui la triture, qui la broie ; qu'elle soit due à tous ces moyens à la fois ; ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette masse se trouve convertie en une substance grisâtre & fluide, que l'on appelle *chymus*.

A mesure que cette substance se prépare, les *fibres* de l'orifice inférieur se dilatent, & la laissent couler dans les *intestins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du *suc pancréatique*, & des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins*, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont le commencement de petits *vaisseaux*, qu'on appelle *vaisseaux chyli-fères*, ou *vaisseaux lactés*. Ces petites ouvertures sont autant de petites bouches qui sucent la matière *chyleuse* la plus atténuée, & qui la transmettent à leurs *vaisseaux*. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agitation, par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achevent de donner la dernière perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, se rend à un *réservoir*, appelé *Réservoir de Péquet* : delà à un *canal* qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il se trouve dans la *poitrine* ; d'où il est transporté dans la masse du *sang*, par le moyen de la *veine* de dessous le bras gauche, dite *sous-clavière gauche*.

Les parties grossières du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaisseaux lactés*, restent dans les *intestins*, où elles s'amassent & s'arrêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *intestins*, elles acquièrent une pesanteur ou une *acrimonie* qui sollicite le gros boyau, appelé *rectum*, & force les *fibres*

sans dépenser davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans presque toute l'Angleterre, les

de se dilater pour leur donner passage au dehors.

Telle est, en peu de mots, l'histoire de la *digestion* & des *organes* qui concourent à cette opération de la Nature.

Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'estomac.

Quiconque la lira avec attention, sentira que l'*estomac* ayant une capacité bornée, & ne contenant, en général, pas plus de cinq pintes, si on prend des *aliments* dans une quantité qui excède ou même égale cette mesure, l'*estomac* gorgé & tendu de toutes parts, sera privé des mouvements dont nous avons parlé : les *aliments* entassés presseront trop sur l'orifice inférieur ; le forceront de se dilater ; passeront sans être broyés & triturés convenablement ; ne seront réduits qu'en matières grossières, dont les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourront rien pomper, & se convertiront tous en *excréments*.

Il ne se formera donc point de *chyle* ; le *sang* ne sera donc point renouvelé : le *sang* qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les substances nourricières qu'il a reçues du *chyle*, & les dépose dans chacune de ces parties, proportionnellement au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie *lymphatique, onctueuse, balsamique* : il s'épaissira ; il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, étant la partie solide du *sang*, s'échauffe facilement par les frottements réitérés : delà les *fièvres* & les *Maladies inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs que le *sang* dépose n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*. Par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité* : delà les *engorgements*, les *fièvres putrides*, *malignes*, &c. Enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des *muscles*, soit par le jeu des *organes*, ne seront plus réparées : delà la foiblesse, la maigreur, l'*tétisie*, &c.

De même, si les *aliments* sont trop aqueux, & qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de consistance ; le *sang* sera dissous : delà les langueurs, les *pâles-couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *aliments* sont lourds & pesants, ils formeront un *chyle* qui aura les mêmes qualités ; & qui,

✓

De ceux qui s'occupent de travaux pénibles. 111
payfans sont si négligents à cet égard , qu'ils ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour , plutôt par indifférence , que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail , qui pourroit les mettre à portée de faire meilleure chère.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante , occasionne souvent , parmi les ouvriers , des *fièvres d'un très-mauvais caractère*. Si le corps n'est pas suffisamment nourri , les humeurs se corrompent , les *solides* s'affoiblissent , & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte , cause ordinairement une partie des *Maladies de la peau* , si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail , il devient sujet aux *Maladies de la peau* , qui ne manquent jamais de disparaître quand on leur donne de bons *aliments*. L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture ; comme nous venons de le faire voir , note précédente.

La pauvreté , non-seulement occasionne , mais encore aggrave les *Maladies des ouvriers*. La plupart de ceux qui sont pauvres , ou ne prévoient rien , ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour ; & quand une *Maladie* les rend incapables de travailler , leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim. C'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours.

passant dans le sang , occasionnera des *obstructions* , l'*hydropisie* , &c.

312 PREMIERE PARTIE, CHAP. II, § I, ART. I.

Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins , est , sans contredit , l'acte le plus sublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scènes de calamités , qui puissent avoir quelque idée du nombre de malheureux qui périssent par les Maladies , faute d'être assistés , & même faute des choses nécessaires à la vie.

Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans.

(Que les personnes charitables portent encore plus loin leur attention ; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes , les Laboureurs , les Terrassiers , les Vignerons , les Moissonneurs , &c. , ne donnent point leur confiance à ces gens sans connoissance & sans état , qui , munis de certificats ou mendiés , ou falsifiés , courent les Bourgs & les Villages , tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il seroit infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles , mais à plaindre , d'être abandonnés aux seules ressources de la Nature , que de prendre les *remedes* absurdes & incendiaires de ces Charlatans , qui ne servent qu'à prolonger les Maladies , lorsqu'ils ne réussissent point à les rendre mortelles).

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers ;

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente , qui les engage , pour vouloir l'emporter les uns sur les autres , jusqu'à s'échauffer à un tel degré , qu'il en résulte la *fièvre* , ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré , mérite qu'on le traite comme un suicide.

De l'imprudence des pères & mères , qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne le permettent.

(Il faudroit commencer par sévir contre les pères & mères , qui , pour la plupart , ont la barbarie d'exiger de leurs enfants , plus que leurs forces ne le permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfants , ou qui sont dans le voisinage

voisinage de plusieurs enfants qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge ou à la force des enfants, on se dispenseroit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parents, qui sont dans cet usage, ne le sont, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de manière qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures, ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui n'est point dans leur caractère, & qui leur devient fatale. tôt ou tard).

ARTICLE II.

Des Gens de guerre.

L'ÉTAT de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, &c. : de là des *fièvres*, des *cours de ventre*, des *rhumatismes* & d'autres Maladies dangereuses, qui sont toujours plus de ravage que le fer, sur-tout quand les campagnes sont trop prolongées. Quelques semaines froides & pluvieuses, tuent souvent plus d'hommes qu'une bataille.

Maladies
auxquelles
sont exposés
les soldats.

Ceux qui sont à la tête des armées, doivent

Ils doivent
être bien couv.

verts, & bien
nourris.

Aliments
nécessaires
aux soldats.

avoir soin que leurs soldats soient bien couverts & bien nourris.

(Il est important de faire distribuer aux soldats beaucoup de *végétaux* ; tels que les plantes potageres de toute espece , comme les *choux* , les *navets* , la *poirée* , l'*oseille* , le *persil* , la *chicorée* , & les légumes de la classe des farineux ; tels sont les *pois* , les *lentilles* , le *riz* , les *pommes de terre* , &c.

Dans les *épidémies* qui surviennent si fréquemment dans les armées , *épidémies* qui sont toujours de caractère *putride* , il faut distribuer au soldat du *vin* , de la *biere* , du *vinaigre* , du *sucre* ou de la *cassonnade* , qu'il mêlera à ses *aliments* & à ses boissons. Ce sont de puissants *antiputrides* , qui préserveront de la *contagion* ceux qui ne sont pas encore malades , & qui aideront l'effet du *quinquina* sur ceux qui en sont déjà atteints. C'est au *vin* que CÉSAR dut le salut de son armée , attaquée de la *peste* en Macédoine. M. COLLOMBIER , dans ses *Principes sur la santé des gens de guerre* , pag. 70 , rapporte qu'on s'est servi , avec succès , de *vinaigre* dans nos armées , à l'exemple des Romains : il assure , avec raison , que c'est le moyen le plus certain , le plus sûr & le plus prompt , pour préserver les soldats de Maladies *contagieuses*.

Dans les *dysenteries putrides* , si fréquentes parmi les soldats , les bons *fruits* , bien mûrs , sont de grands *remedes*. M. TISSOT rapporte , qu'un Régiment Suisse , en garnison dans les Provinces méridionales de France , fut sauvé d'une *dysenterie* , par une grande quantité de fruits qu'on distribua aux soldats : on transportoit même les malades dans les vignes ; il

n'en mourut pas un seul, & il n'y en eut plus d'attaqué).

Les officiers doivent aussi faire terminer les campagnes dans la saison convenable, & avoir attention que les logements, où les soldats passent leur quartier d'hiver, soient secs & bien aérés.

Ils doivent être logés sèchement.

Il faut encore que les réglemens veillent à ce que ceux qui sont malades, soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats.

Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres.

Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance sont autant nuisibles aux soldats, en temps de paix, que le sont les fatigues en temps de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils deviennent vicieux. Il seroit donc de la plus grande importance qu'on se fit un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devint plus utile, & jouit d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourroit réussir, si on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant sa paie. L'oisiveté, la mere de tout vice, disparaîtroit: la paie modique qu'on leur donneroit; les travaux publics auxquels on les occuperait, comme à construire des ports, des canaux, des grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les soldats capables de se marier & d'avoir des enfants. Un plan de cette espece peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein *air*. Les soldats ne doivent point travailler trop long-temps de suite, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces

Occupations qu'on devroit donner aux soldats en temps de paix.

116 PREMIERE PARTIE, CH. II, § I, ART. III.

sortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre ; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein *air*, endurecit les hommes aux intempéries des saisons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.

A R T I C L E I I I.

Des Gens de mer.

LES gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changements de climats, de la violence des temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume, qu'on ne sauroit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

Causes des Maladies des Marins. Les plus grandes causes des Maladies des Marins, sont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, sans égard au climat, ou à leur propre *constitution*, il se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches ; ils continuent souvent, jusqu'à ce qu'une *fièvre* vienne les saisir & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, & non le climat, est souvent la cause qui fait périr nos braves Matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins ; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur *remède* contre les *fièvres*, & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Moyens de les prévenir. Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la

transpiration. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs spiritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boissons douces & *délayantes*, chaudes à un certain degré : ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration*, le recouvrement de leur santé.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des Matelots, est la mauvaise qualité des *aliments*. L'usage continu de provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le *scorbut* & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours : cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants, sans être nécessairement exposé à ces accidents.

Quels doivent être les aliments des Marins.

Par exemple, différentes espèces de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conservés long-temps sur mer : tels sont les *oignons*, les *pommes de terre*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, les *tamarins*, les *pommes*, &c. Quand on ne peut conserver ces fruits, on en exprime les *sucs*, que l'on garde, ou frais, ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons & tous les *aliments* des Navigateurs, dans les voyages de long cours.

Végétaux utiles dans les voyages à la mer.

Le pain rassis & la vieille *biere*, contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *moût de biere* en pâte, ou du *malt* : on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque

118 PREMIERE PARTIE, CH. II, § I, ART. III.

temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, & on a trouvé que c'étoit un *spécifique* contre le *scorbut*. On peut également faire provision de petits vins, de cidres; & quand même ils tourneroient à l'aigre, ils feroient encore utiles en qualité de *vinaigre*. Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les Maladies, & devrait être en ulage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons & leurs aliments avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. : on usera abondamment de soupes faites de tablettes de Bouillon portatif, de purée de pois & d'autres *végétaux*. Ceux qui se sont familiarisés avec cette matière, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au *régime*, à l'*air*, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

(Il seroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la possibilité de prévenir ces Maladies, dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célèbre Capitaine COOK. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés, depuis le 52^e degré Nord, jusqu'au 71^e degré Sud, il n'a perdu qu'un seul homme, mort d'une *phthisie pulmonaire*, sur cent dix-huit qui composoient son Équipage.

Les moyens mis en usage dans l'intention de préserver les passagers du *scorbut* & des autres Maladies *putrides*, sont aussi simples, que faciles à mettre en pratique.

« Nous avons, dit-il, à bord une grande quantité de *malt* ou *drege*, dont on faisoit une boisson douce : on en donnoit une pinte ou trois chopines par jour à ceux qui avoient de la disposition au *scorbut*. Quand le Chirurgien jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande quantité, on en faisoit prendre jusqu'à trois pintes dans les vingt-quatre heures : c'est un des meilleurs *antiscorbutiques* de mer, qu'on ait trouvé jusqu'ici.

Maniere
dont a été traité
l'Equipage
du Capitaine
Cook.

« Nous avons aussi une grande provision de *choux-croute*, qui est non-seulement une nourriture *végétale* très-salutaire, mais encore un très-bon *antiscorbutique*. J'en faisois donner une livre à chaque Matelot, deux fois par semaine, quand nous étions en mer, & plus souvent, quand on le jugeoit nécessaire.

« Les tablettes de Bouillon forment encore un article essentiel, dont nous avons aussi une forte provision. On en donnoit ordinairement une once à chaque homme trois fois par semaine, & une plus grande quantité, quand il le falloit, pour mêler à leurs pois. Quand nous pouvions nous procurer des *végétaux* frais, on les faisoit cuire avec des tablettes de Bouillon, de la farine de *froment*, ou du *gruau d'avoine* : c'étoit leur déjeuner le matin. Leur dîner étoit composé de pois secs, de *végétaux* frais, cuits avec une dose de tablettes de Bouillon ».

On a observé depuis, que ces *végétaux*, & entr'autres les *pommes de terre*, étoient encore

120 PREMIERE PARTIE, CH. II, § I, ART. III.
plus salutaires, dans ces circonstances, s'ils étoient
mangés crus.

» Nous étions pourvus, continue le Capitaine
» COOK, de *sirups de limon & d'orange*, qu'on
» a mis en usage dans différentes occasions.

» Parmi les autres articles de vivres, nous
» avons en provision du *sucré* en place d'*huile*,
» & de la farine de *froment*, en place d'une
» grande quantité de *grau d'avoine*. Je pense
» que le *sucré* est préférable, par rapport à ses
» qualités *antiscorbutiques*, à l'*huile*, qui peut
» produire des effets contraires, du moins celle
» qu'on donne ordinairement en mer à l'É-
» quipage.

» Mais toutes ces provisions, même les plus
» essentielles, soit comme vivres, soit comme
» *médicaments*, seroient généralement sans suc-
» cès, si on ne mettoit de la règle dans la ma-
» nière de conduire l'Équipage.

» Le mien étoit partagé en trois veilles, ex-
» cepté dans quelques occasions extraordinaires.
» De cette manière, les hommes n'étoient point
» si exposés aux intempéries de l'air, comme
» s'ils eussent veillé à tour de rôle : ils avoient
» le temps de sécher leurs habits, quand il
» arrivoit qu'ils étoient mouillés, & on avoit
» grand soin de les exposer le moins possible
» à l'humidité. On entretenoit parmi eux une
» grande *propreté* ; on veilloit à ce que leurs
» habits & leurs couvertures fussent constam-
» ment secs & propres.

» On prenoit les mêmes précautions pour
» entretenir le vaisseau sec & propre dans les
» entre-ponts. On l'aéroit deux ou trois fois
» par semaine, par le moyen du feu : on par-
» fumoit les entre-ponts avec de la *poudre à*

» canon , humectée avec du vinaigre ou de l'eau.
 » Je faisois souvent du feu dans un pot de
 » fer , placé dans le fond du vaisseau , ce qui
 » en purifioit l'air dans les parties les plus
 » basses.

» On ne sauroit prendre trop d'attention à
 » la *propreté* , soit parmi les hommes de l'Équi-
 » page , soit dans l'intérieur du vaisseau. La
 » moindre négligence à cet égard , occasion-
 » neroit une odeur *putride* dangereuse , qu'on
 » ne détruiroit que par le feu ; & si on ne
 » mettoit pas en usage ce moyen , il en résul-
 » teroit de fâcheuses conséquences.

» Les chaudières étoient constamment pro-
 » pres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux
 » Matelots la graisse de bœuf salé & de porc ,
 » comme c'est l'usage , dans la persuasion où je
 » suis qu'elle expose au *scorbut*.

» Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau
 » fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro-
 » curer , quoique je n'en eusse pas besoin. Je
 » regarde l'eau récemment puisée , comme beau-
 » coup plus salutaire que celle qu'on a gardée
 » long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau
 » en abondance pour tous les besoins de la vie ,
 » sans être forcé à une économie du côté de cet
 » article essentiel.

» Je suis convaincu qu'avec une quantité suf-
 » fisante d'eau fraîche , & une attention scrupu-
 » leuse à la *propreté* , un Equipage seroit rare-
 » ment attaqué de *scorbut* , quoiqu'il n'eût pas
 » en provision quelques-uns des *antiscorbutiques*
 » dont on a parlé ».)

Le meilleur *spécifique* que nous ayons à re-
 commander aux gens de mer & aux soldats Spécifique
contre les
cours de ven-
rite , les fie-
 Gardes-Côtes , sur-tout pendant les temps hu-

vres , &c.
dans les lieux
mal-sains.

mides , est le *quinquina*. Il prévient souvent les *fièvres* & les autres Maladies dangereuses. On peut en mâcher environ un gros chaque jour ; ou , si on le trouvoit trop désagréable , on peut le prendre sous la forme suivante.

Prenez de *quinquina* , une once ;

d'écorce d'orange , demi-once ;

de racine de *serpenteaire de Virginie* , grossièrement pulvérisée , deux gros.

On fait infuser le tout à froid , pendant deux ou trois jours , dans une pinte d'eau-de-vie , & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour , une heure avant les repas.

Ce remède a été éprouvé comme un excellent spécifique contre les *flux de ventre* , contre les *fièvres putrides* , *intermittantes* & autres , dans les climats mal-sains.

Peu importe de quelle manière on prépare ce remède : on peut le faire infuser , comme nous venons de le dire , dans de l'eau-de-vie , ou dans du vin , ou dans de l'eau simple : on peut encore l'employer en électuaire , avec du sirop de limon , d'orange , ou tout autre semblable.

§ II.

Des Artisans & des Ouvriers sédentaires.

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à la santé de l'homme que la vie sédentaire , cependant la classe de ceux qui y sont livrés , comprend la plus grande partie de l'espèce humaine. Presque toutes les femmes , & , dans les pays de Manufactures , la majeure partie des hommes doivent

être rangés parmi les gens sédentaires (a).

L'Agriculture, le premier & le plus sain de
tous les travaux, n'est actuellement cultivée que
par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas
se livrer à d'autres occupations. Il y a des per-
sonnes qui pensent que la culture de la terre
ne pourroit pas fournir de l'ouvrage à tous les
habitans ; mais elles se trompent grossièrement (5).

L'Agriculture est le plus sain des travaux ; par qui elle est cultivée.

(a) On n'appelle, en général, sédentaires, que les *Gens de lettres* ; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination seroit affectée à eux seuls : elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les *Gens de lettres* peuvent & doivent toujours éviter (4).

Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires ;

(4) Ainsi tout ce que M. BUCHAN dit dans ce Paragraphe, doit s'entendre, non-seulement des *Tailleurs*, des *Cordonniers* & des *Couteliers*, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés : tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures ; tous ceux qui travaillent à l'aiguille ; comme les *Lingères*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapisseries*, &c. : tous les ouvriers en petits objets ; tels que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres fines & en taillédouce ; les *Ciseleurs*, les *Metteurs-en-Œuvre*, les *Horlogers*, &c. : tous ceux qui ne travaillent que debout ; comme les *Menuisiers*, les *Ebénistes*, les *Imprimeurs*, &c. : tous ceux qui ne travaillent qu'assis ; tels que les *Ecrivains*, les *Commis* & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

Par état ou par métier sédentaire.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps ; les autres, la position gênante & contre nature dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'élasticité ; ceux-là, les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des matieres qu'ils travaillent & qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaire*s, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardeurs* de laine, de crins, &c.

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : les François les tiennent tous les jours ; & j'ai vu des personnes

Erreur de ceux qui pensent que la

piration. L'air qui a déjà été respiré, perd de son ressort, & devient incapable de dilater les poumons : delà la *phthisie* & les autres *Maladies de poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires.

L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ;

La *transpiration* même d'un grand nombre de personnes rassemblées dans un même lieu, rend l'air mal-sain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés ou est attaquée de toute autre Maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même air, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

Une posture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordonniers, des Couteliers, &c. ;

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille position est singulièrement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux *fonctions vitales*, & par conséquent doit détériorer la *constitution*. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises *digestions*, de *vents*, de *maux de tête*, de douleurs dans la *poitrine*, &c.

Les digestions vicieuses.

Chez les gens sédentaires, les *aliments*, au lieu d'être portés par la posture droite dans toutes les parties du corps, pour servir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digestion*, parce que l'action des *muscles*, des *vaisseaux*, &c. est, en quelque façon, bornée aux *intestins* : delà les *indigestions*, la *constipation*, les *vents* & les autres *symptômes hypocondriaques*, qui affectent si constamment ces sortes de personnes.

Sans l'exercice , aucune des *excrétions* ne peut se faire parfaitement ; & lorsque la matiere qui doit s'évacuer par cette voie , est retenue trop long-temps dans le corps , elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux , étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Une position courbée est de même très-nuisible aux *poumons*. Quand ce *viscere* est comprimé , l'air ne peut avoir un libre accès dans toutes ses parties , & les dilater convenablement. Delà ces *tubercules* , ces *adhérences* , &c. qui se terminent souvent par la *consomption*. De plus l'action constante des *poumons* étant absolument nécessaire pour la perfection du *sang* , si les *poumons* sont malades , les humeurs se dépravent bientôt , & toute la machine dépérit.

Causes des
Maladies de
poitrine chez
les personnes
sédentaires.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les *intestins* éprouvent ; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures. Cette compression arrête la *circulation* dans ces parties ; elle les rend foibles & incapables de leurs *fonctions*. C'est ainsi que les *Tailleurs* , les *Cordonniers* , &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela , le sang & les humeurs sont viciés par la *stagnation* ; la *transpiration* est supprimée : delà la *gale* , les *ulceres sordides* , les *pustules de mauvais caractères* , & d'autres *Maladies de la peau* , si communes parmi ces ouvriers.

Maladies
ordinaires
aux ouvriers
sédentaires :
la gale , les
ulceres , &c.

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires , soutenus avec trop d'application. L'épine du dos , par exemple , étant perpétuellement pliée , prend une forme voûtée , qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or nous avons déjà observé , pages 25 , 34 , & note 9 du Chap. 1 de ce Vol. qu'une mauvaise

La mau-
vaise confor-
mation du corps ;

conformation étoit contraire à la santé , en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales* , &c.

Les écouvelles , la consommation , les Maladies nerveuses , &c.

La vie sédentaire occasionne ordinairement un relâchement universel dans les *solides* : voilà la source principale d'où découlent la plupart des Maladies qui assiegent les personnes sédentaires. Les *écrouelles* , la *consommation* , les *affections hystériques* & la foule de *Maladies nerveuses* , si fréquentes actuellement , étoient peu connues dans ce pays , avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs ; elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation , qui sont livrés à une vie active & à des occupations en plein *air* , quoique dans les Villes de commerce , les deux tiers au moins de leurs habitants en soient attaqués.

Il est très-difficile de remédier à ces maux , parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire , perdent , comme les enfants *noués* , toute inclination pour l'*exercice*.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives aux moyens de conserver la santé de cette classe d'hommes utiles , & nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux.

Changement de posture : exercice ;

Nous avons déjà observé que ces ouvriers sont souvent malades , par la raison qu'ils se tiennent dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir , soit debout , soit assis , dans une situation aussi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible , & ne pas rester trop long-temps de suite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps ; se promener , aller à cheval , courir , & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

(Nous

(Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers , sur-tout à ceux qui sont à la journée , & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval, soit qu'on l'ait acheté, soit qu'on l'ait loué, entraîne dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'exercice du cheval, comme le plus salutaire de tous; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complètement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'exercice du cheval, doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux, de mêler les récréations à leurs travaux; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, &c. ; après quoi reprendre le travail, & ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies dont on vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille, qui puisse les indemniser des biens, que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelque assidus, quelque opiniâtres qu'ils aient été.)

On accorde en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'exercice; & encore; quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un Tailleur à la journée, par exemple, ou un Tisserand, au lieu d'employer ses moments de loisir à se promener & à prendre de l'exercice en plein air, préfère souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel il perd ordinairement. & son temps & son argent.

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

130 PREMIERE PARTIE, CHAP. II, § II.

Comment
les Tailleurs
devroient être
assis en tra-
vaillant.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroissent être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle pourroient s'asseoir en rond dix ou douze *Tailleurs*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marchepied, à leur choix. On pourroit de même entailler dans une table une place pour chaque ouvrier, de maniere qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement, les jambes croisées.

Importance
de la propre-
té ;

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse : leur situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé ; & ceux qui la négligent, non-seulement courent le hazard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

De la tem-
pérance.

Les personnes sédentaires doivent éviter les *aliments venteux*, de difficile *digestion*, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein air, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche ; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fièvre*, après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas : aussi, dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein air : par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, & elle ne ruinera point sa *constitution*.

Quels doi-
vent être les

Afin de ne pas multiplier les règles particu-

Des Artisans & des Ouvriers sédentaires. 131

lières que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé , voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Que chacun d'eux , par exemple , cultive de ses propres mains un petit jardin : il peut bêcher , planter , ensemençer & sarcler dans ses moments de loisir. Il y trouvera un *exercice* & un amusement , & il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail , qu'il passe une heure dans son jardin , il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage , que s'il avoit été tout ce temps oisif.

amusements
des gens sé-
dentaires : le
jardinage.

(Voilà encore un de ces conseils qui ne peut convenir à tous les ouvriers , sur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes ; parce que les Arts & Métiers , rassemblés dans leur centre , mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins , que le prix excessif du terrain relegue communément hors des Fauxbourgs. La ville de Sheffield , qu'on va proposer pour exemple , est la seule , je crois , que l'on pourroit citer. La vie qu'y mènent les ouvriers qui l'habitent , tient probablement à des circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc gueres regarder que les ouvriers des Bourgs , des petites Villes , des Manufactures & reléguées ordinairement hors des grandes Villes , ou dans leurs Fauxbourgs. Cependant le nombre de ces derniers est encore assez considérable pour justifier ce conseil.

Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin , ou de quelque piece de terre , vouloient se livrer , de temps en temps , aux occupations du jardinage , ils jouiroient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détério-

Avantages
importants
du jardinage ,
sur-tout pour
les vieillards ,
que tuent l'en-
nui & l'oisif-
veté.

132 PREMIÈRE PARTIE, CHAP. II, § II.

rer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients qui en sont la suite. Un autre avantage très-essentiel qu'ils en retireroient, c'est que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces nécessaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations faciles du jardinage, une ressource, ou contre la misère, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieillesse, le plus redoutable destructeur de notre être & le fidèle compagnon de l'oïveté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oïveté tuent de vieillards: le poison est d'autant plus subtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée jusqu'alors, étoit plus active. Telle est la triste destinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils se livrent, dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les Maladies auxquelles avoient donné naissance leurs occupations, reparoissent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remède que l'on puisse proposer à ces hommes respectables, ce sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces: Le jardinage & les autres travaux faciles de la campagne, remplissent parfaitement cette indication. Ils y trouveront mille moyens de chasser l'ennui, en se faisant un genre de vie agréable, dont le travail, toujours relatif à leurs forces, fera tout à la fois & l'aliment, & le soutien.)

Comment
la culture de
la terre entre-
tient la santé.

La culture de la terre concourt de toute manière à la conservation de la santé. Non-seulement elle exerce presque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les esprits, tandis que le spectacle perpétuel des choses qui

murissent, flatte & réjouit le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, sement, bâtissent, &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps; & lorsque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoissoient aussi-bien que nous en quoi consiste le vrai bonheur.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville; mais l'observation prouve que ce plan est praticable. A Sheffield, Ville de la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y a presque pas un compagnon *Coutelier* qui ne possède un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non-seulement à prendre de l'exercice en plein air, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre crû, auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les autres villes d'Angleterre, ne suivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes: ils peuvent en tirer quelques avantages; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne, sont à même d'acquérir une piece de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'exercice, & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation, que les ou-

Exemple des
habitants de
Sheffield.

Les ouvriers
des campagnes
sont
mieux portants
& plus
heureux que
ceux des
Villes. Pour-
quoi?

134 PREMIERE PARTIE, CHAP. II, § III.

vriers qui vivent à la campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé; ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

Combien
l'exercice en
plein air est
nécessaire à la
santé.

En un mot, l'exercice en plein air, qu'il soit pris d'une façon ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie: devenus faibles & efféminés, ils languissent pendant quelque temps, & sont enlevés par une mort prématurée.

§ III.

Des Gens de Lettres (6).

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer qu'un petit

(6) La matière qui fait le sujet de ce Paragraphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M. TISSOT a fait l'énumération de ces Ecrivains dans la Préface de sa belle Dissertation sur la santé des Gens de Lettres: cela n'a pas empêché cet habile Praticien de s'exercer sur cet objet important; & son expérience & son savoir ont su lui donner le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une manière plus étendue, cette matière, qui, d'après le plan de M. BUCHAN, ne pouvoir être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement, & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine, qui est une science de raisonnement & d'observation, ne variera jamais dans ses conseils, quand elle sera traitée par de grands hommes.

nombre d'exemples de gens d'étude qui soient forts & bien portants.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire ; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice , il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre , de peu de mois , a ruiné la plus excellente constitution , & qu'elle a suscité une foule de *Maladies nerveuses* , qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle , que pour une action perpétuelle ; il seroit aussi-tôt détruit par l'une , que par l'autre.

Inconvénients de l'étude opiniâtre.

Le pouvoir de l'âme sur le corps est tel , que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences , & qu'elle accélère ou retarde leur action , dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté , la joie accélèrent la *circulation* , & provoquent toutes les *secrétions* ; tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter , ou de les suspendre.

Il s'ensuivroit delà qu'il seroit nécessaire pour la santé , de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement , jouit rarement à la fois , & des avantages de la santé , & de la force de l'esprit ; au lieu que celui qui , si cela peut se dire , *ne pense point du tout* , possède en général l'un & l'autre.

Trop d'application nuit au corps & même à l'esprit :

Penser perpétuellement , c'est , comme on dit , ne pas vouloir penser long-temps. Les grands penseurs deviennent en général stupides ou fous en peu d'années , & nous présentent une triste preuve de la manière dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonc-

Ses fonctions effets.

136 PREMIERE PARTIE, CH. II, § III. ART. I.

tions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice ; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissemens qui demandent de l'exercice, soit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble & l'ame, & le corps ; ni quelle est la maniere dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées, les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

A R T I C L E P R E M I E R.

Des causes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Causés de la goutte chez les gens de lettres ;

LES. gens de lettres sont singulièrement sujets à la goutte. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises digestions & dans la transpiration arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digere comme il faut, & que ses sécrétions soient en quantité convenable. Quand la matiere qui transpire à travers la peau est retenue dans le corps, & que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des Maladies que nous exposerons ci-après, Chapitre XII, § III de ce Volume.

De la pierre & de la gravelle ;

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la pierre & de la gravelle. L'exercice facilite singulièrement la sécrétion & la sortie de l'urine. La vie sédentaire doit donc produire l'effet con-

traire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on se promène, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos.

La vie sédentaire arrête la *circulation* dans le *foie* ; elle occasionne des *obstructions* dans ce *viscère* : delà les *squirres* au *foie*, si fréquents chez les *gens de lettres*. La *sécrétion* de la *bile* & son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (7).

Des Maladies du foie.

(7) D'après les propriétés de la *bile*, il est évident qu'elle est de la plus grande importance dans la *digestion*. Nous avons fait voir, page 107, note 3, de ce Volume, que lorsque les *aliments* sont convertis, par l'action de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide appelée *chymus*, cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins* ; & que là elle recevoit une nouvelle préparation, par le secours de la *bile* qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la *circulation* du *sang* dans le *foie* ? comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c. ? Un coup d'œil jeté sur ce *viscère* & sur les parties qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout son jour.

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans l'*hypochondre* gauche ; qui viennent des *intestins*, du *mésentère* & du *mésocolon*, qui sont deux *membranes*, autour desquelles sont attachés les *intestins* ; qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues sur les *intestins* ; qui viennent de la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une échancrure du *foie*, & dans laquelle se rend une partie de la *bile* préparée par ce *viscère* ; toutes ces *veines*, qui rapportent le *sang* de toutes les parties que nous venons de

Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscère.

Causes des
Maladies de
poitrine ;

Il y a peu de Maladies plus funestes aux gens de lettres, que la *consomption*. Nous avons déjà

Bile du foie.

nommer, aboutissent à une grosse *veine*, que les *Anatomistes* appellent *Veine porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divise à l'infini dans ce *viscère*, & dépose dans les petites *glandes* ou *lobules*, dont est composée presque toute la substance du *foie*, les parties *biliennes* que le *sang* a reçues des différents *viscères* qu'il vient de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties *biliennes*, est jeté dans la *veine cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, décrite pag. 27, note 8 de ce Volume.

Bile de la
vésicule du
fiel.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composée la substance du *foie*, & qui ne sont que de petits globules, donnent origine à des tuyaux fort petits, appelés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule du fiel* ; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux espèces de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, nom que porte le premier des *intestins*, par un canal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires* ; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artère* dans le *foie* ; à la mobilité dont jouissent tous les organes du bas-ventre, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine porte* : que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentère*, le *mésocolon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *fluides* : enfin que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'exercice, on ne supplée pas au défaut d'action de ces organes, les liquides ne circuleront pas ; elles s'arrêteront dans leurs vaisseaux ou *couloirs* ; elles occasionneront des engorgements & des *obstructions* ; de là les faiblesses d'estomac, les per-

observé que les *poumons* ne sont point dilatés convenablement chez ceux qui ne sont pas d'*exercice*, & que l'*obstruction*, l'*adhérence* de ce *viscère* en sont les suites ordinaires : mais chez les *gens de lettres*, outre le défaut d'*exercice*, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux *poumons*. Ceux qui lisent ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de se pencher en devant, d'appuyer & de presser leur poitrine contre une table, ou contre un bureau ; & il n'est pas de posture plus contraire à l'action des *poumons*.

Les mouvements du cœur peuvent également être lésés par cette posture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde* adhérent aux *côtes*, de manière à faire croire que l'action du cœur avoit été gênée au point d'avoir occasionné cette mort. En effet, il est très-probable que la cause de ce phénomène singulier étoit due, à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une position forcée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée sur la carne d'une table.

Des Maladies du cœur,

Il est impossible de jouir d'une bonne santé, si l'on ne digère comme il faut les *aliments* ; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, mènent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digestives* foibles & privées

Des Maladies des organes de la digestion

tes d'appétit, les *indigestions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles sont sujets les *gens de lettres* ; l'épaississement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jaunisse*, enfin l'*affection hypocondriaque*, qui peut dépendre, soit d'une contention d'esprit, soit de l'engorgement des *viscères* du *bas-ventre* & du dérangement des *digestions* ; mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c.

140 PREMIERE PARTIE, CH. II, § III. ART. I.

de leur action : delà les humeurs restent crues ; elles se vicient : les *solides* s'affoiblissent , se relâchent , & toute la *constitution* dépérit.

Des maux
de tête , de
l'apoplexie,
de la paraly-
sie, &c.;

Une longue & sérieuse application cause souvent de dangereux *maux de tête*, qui conduisent à l'*apoplexie* , aux *vertiges* , à la *paralyse* & autres Maladies funestes. Le moyen de les prévenir, est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite ; d'aller régulièrement , une fois par jour , à la garde-robe , soit en prenant des *aliments* convenables , soit en prenant souvent quelques petites doses de *minoratifs*.

Des Mala-
dies des yeux ;

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup , sont souvent sujets aux *Maladies des yeux*. Etudier à la lumière des bougies ou des chandelles , est particulièrement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé , les yeux doivent être à l'abri de la lumière , & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux , il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide , à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie* , dans la proportion d'une partie d'*eau-de-vie* , sur six parties d'eau.

De l'enflure
des jambes &c
de l'hydropi-
sie ;

Nous avons déjà fait voir que les *excrétions* péchoient chez les *gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage , étant retenues dans le corps , occasionnent souvent l'*hydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'*exercice* , & que l'*exercice*, au contraire, les défenfle. Il n'est pas difficile de voir quel *remède* il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des Mala-
dies nerveu-
ses.

Les *gens de lettres* sont souvent attaqués de *fièvres* , sur-tout du *genre nerveux*. Une application long-temps continuée est si nuisible , qu'elle

déroute, pour ainsi dire, toute la machine; s'oppose aux *fonctions vitales*, & donne naissance à toutes les Maladies de l'esprit. Aussi le *délire*, la *mélancolie*, & même la *folie*, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des *secrétions* ordinaires & la foiblesse du *système nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

De toutes les Maladies qui affligent les *gens de lettres*, la plus triste, la plus désespérante, & dont ils manquent rarement d'être atteints, est l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué! Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son esprit est couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte constante de la mort; il cherche par-tout du soulagement; il le cherche dans les *remèdes*; mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui sont atteints de cette Maladie, quoique souvent ridiculisés, méritent notre pitié & notre compassion.

L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

Rien de plus contraire aux loix de la Nature, que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose qu'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige souvent les devoirs les plus importants de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloignent de la route du sens commun: ils perdent souvent de vue, & ces mêmes

Désordres moraux dans lesquels entraîne les applications trop sérieuses.

142 PREMIERE PARTIE, CH. II, § III. ART. II.

recherches , & la raison. Les spéculations profondes , au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus sages , n'en font , pour l'ordinaire , que des sceptiques , qui deviennent le jouet du doute & de l'incertitude. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux , est aisé à savoir ; pour le reste , semblable à l'Arbre défendu , il ne sert qu'à nous rendre plus malheureux.

A R T I C L E I I.

De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant.

Ce qu'il faut
qu'ils fassent
quand leur esprit
est fatigué
par l'étude.

LES gens de lettres qui veulent soulager leur esprit , ne doivent pas seulement cesser de lire & d'écrire : ils doivent encore se livrer à des créations qui soient capables de les distraire , & qui , bien loin de demander de l'attention , leur fassent oublier les affaires du cabinet. Une course à cheval , ou une promenade dans un lieu solitaire , bien loin de détendre l'esprit , l'entretiennent au contraire dans ses idées. Rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses , comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'esprit une espece de divertissement qui le soulage.

Ce que les
Savants pensent
des créations.

Les Savants contractent souvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amusante : ils ont honte de fréquenter d'autres personnes que des Philosophes. C'est cependant prouver qu'ils ne sont guere Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom , qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'esprit , & dissiper le sombre dans lequel l'étude ne jette que trop souvent.

(SOCRATE & AGÉSILAS, qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans: le grand Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouant aux petits palets, & faisant des ricochets au bord de la mer pour se délasser de leurs travaux, & conserver par-là leur santé, leurs forces, leur gaieté...

Val. Max. : tant d'autres grands personnages, dont l'histoire s'est plu de nous conserver les noms fameux & les actions sublimes, qui se sont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la société, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, sans jamais rien produire d'utile & même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvéniens qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Ces prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux premiers éléments de la *Physique*. Ils ignorent quelles sont les influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient senti que l'esprit est soumis à la Médecine, aussi-bien que le corps. L'ame, disoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & des dispositions des *organes* du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet homme immortel pressentoit, l'illustre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressément, qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. *De Motu optimi corp. Medic.*, § IX.

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens sans éducation, qui ont voyagé? Tel étoit l'objet du mépris de sa

Pouvoir de
la Médecine
sur les mala-
dies de l'es-
prit.

Ce que peut
le mouvement
contre l'inep-
tie, la stupi-
dité, &c. ;

famille , par son ineptie & son peu de pénétration , qui , prenant son parti , par ennui , par désœuvrement ou par désespoir , se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille , satisfaite de son départ , l'a presque oublié , quand il arrive fort , vigoureux , adroit , poli , honnête , & doué d'autant d'intelligence , qu'il en avoit peu. Il devient le soutien , l'appui de cette même famille , dont il paroissoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari , bon pere , bon ami ; à qui doit-il toutes ces excellentes qualités ? Est - ce à l'éducation paternelle ? On la lui a refusée ; on ne l'en croyoit pas digne : c'est donc aux mouvements , aux dissipationes que les voyages suscitent.

Contre l'affection hypocondriaque.

Le grand *air* & le mouvement facilitent la *circulation* , favorisent la *transpiration* , animent l'action des *nerfs* , fortifient tous les membres. Tout le monde fait que de simples voyages , entrepris par des Savants pour aller voir des Bibliothèques éloignées , ou pour tout autre objet , les ont guéris de l'*affection hypocondriaque* , à laquelle ils étoient sujets. Il est étonnant , dit PLINE le jeune , combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.)

Ce que doit être le cabinet des gens de lettres.

Comme il faut que les *gens de lettres* travaillent nécessairement dans un lieu retiré , ils doivent choisir pour cabinet la piece la plus grande & la plus aérée. C'est le seul moyen , non-seulement de prévenir les mauvais effets de l'*air* renfermé ; mais encore de récréer les esprits , & de donner à l'ame & au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE , Poëte tragique , se retireroit dans une caverne obscure pour y composer ses Tragédies , & que l'Orateur Grec DÉMOSTHENE ,

THÈNE, choisissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déference que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons du soleil purifient l'air & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (8).

(8) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que, d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par M. BUCHAN, un cabinet embelli par les rayons du soleil, purifié par un air sans cesse renouvelé, & décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* & les *secrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux* : mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les especes d'idées? Le sublime CORNEILLE & le terrible CRÉBILLON, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain : l'immortel DESCARTES, le savant & profond MALLEBRANCHE, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique : le sage HELVETIUS & l'illustre Comte DE BUFFON, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, &c. de pareils hommes n'ont pas attendu, ou n'attendent certainement pas que des objets agréables viennent les aider dans la création de leurs idées. MALLEBRANCHE nous dit même que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle, qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes, point de Physiciens qui ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. BUCHAN. Tout le monde sait

146 PREMIERE PARTIE, CH. II, § III. ART. II.

Dans quelle
position ils
doivent tra-
vailler.

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant.

A R T I C L E I I I.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

Avantage de
lire & de par-
ler haut.

C'EST un excellent *exercice*, non - seulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler souvent haut. Aussi les *gens de lettres* retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les efforts qu'ils font ; mais c'est leur propre faute. Celui qui meurt victime de ses *poumons*, ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raison ; mais c'est aussi le temps le

que l'ingénieux & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet la Nature entière. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il, par excellence, le Peintre de la Nature. Les CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELKE, &c., auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célèbre Duchesse DU MAINE ? Convenons donc que le caractère & le genre d'occupation d'un homme de lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *gens de lettres* sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit ; plus la récréation leur devient nécessaire, & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

plus propre pour l'exercice, parce que l'estomac est vuide, & que les esprits viennent d'être renouvelés par le sommeil.

Les gens de lettres devraient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre exercice en plein air. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leurs esprits étant déjà épuisés de fatigue.

Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice.

Il ne suffit pas de prendre de l'exercice que lorsqu'on a du temps de reste. Tout homme de lettres doit faire de l'exercice une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude.

Idee qu'ils doivent se faire de l'exercice.

(Il faudroit donc que les gens de lettres se fissent un plan, d'après lequel ils se conduiroient dans leur récréation, comme dans leur étude; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoit les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se mettre en train, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeuné. On voit que le temps de l'exercice ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instans qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures,

Temps qu'il faut donner à l'exercice,

148 PREMIERE PART. CH. II, § III. ART. III.

Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués: qu'ils quittent toujours le travail, de maniere qu'ils puissent prendre de l'*exercice* pendant une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les autres, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet *exercice* sera également de deux heures. L'*exercice* sera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers, par la raison qu'on vient d'exposer.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer.

Les *gens de lettres* doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'*exercice*; il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîner, ils prendront un *exercice* modéré, tel que celui de la promenade; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures; après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation est plus attachante, & que l'on entend dire tous les jours aux Savants, que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je sais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes supérieurs à qui on n'oseroit pas donner ces conseils: ce seroit une espece de crime de les distraire. DESCARTES, livré aux plus sublimes méditations, & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité; NEWTON, découvrant & développant les loix de la Nature;

MONTESQUIEU, composant un Code pour toutes les nations & pour tous les siècles., doivent., dit M. TISSOT, être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux ; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes ? La plupart de ceux qui se disent *gens de lettres*, perdent inutilement leur temps & leur santé : l'un compile les choses les plus communes ; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois ; un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles : celui-ci se tue, en se livrant aux compositions les plus frivoles ; celui-là, en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue ; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour assouvir leur passion, qui, trop souvent, leur fait négliger les devoirs les plus essentiels.

Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délassements, seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiegent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassements que naissent les idées les plus heureuses ; & c'est en se promenant à la campagne, qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels Ouvrages. L'ame se développe mieux en

plein air ; les parois resserrées du cabinet , l'appetissent : l'odeur des fleurs champêtres l'élève , celle de la lampe l'abat ; & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste : un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes , une plus grande quantité les étouffe ; il en est de même de l'esprit , les travaux modérés le nourrissent , les travaux excessifs l'accablent. *De l'Education des Enfants* , Chap. XII.

Mais, disent quelques *gens de lettres* , sommes-nous d'une autre *constitution* que les artisans sédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption , & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit : cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir , dans le paragraphe précédent , à quelle foule de Maladies ces hommes sont exposés ; & on leur a conseillé , ainsi qu'à vous , l'exercice , sur-tout en plein air , comme le seul remède capable de s'opposer à la destruction de leur santé.

La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé , que celle des artisans sédentaires. Pourquoi ?

Au surplus , gardez-vous de vous comparer aux artisans sédentaires : ils n'ont qu'une chose commune avec vous ; c'est de ne point changer de place autant qu'il seroit à souhaiter , & même , à cet égard , ils sont moins à plaindre que vous , puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie ; au lieu que l'artisan se dédommage par l'exercice qu'il prend les Dimanches & les Fêtes ; ce qui , dans une partie de l'Europe , fait un peu plus que la septieme partie de l'année , & dans le reste , plus que la sixieme. A tout autre égard , la différence est extrême ; car , quoique l'artisan ne change point de place , cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement , & ce mouvement

est assez considérable dans quelques Arts , pour les rendre très-pénibles & très-fatigants , quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous , la continuité supplée à sa petitesse ; & au bout de leur journée , la somme de leur action , quoiqu'insuffisante chez plusieurs pour conserver la santé , est bien supérieure à celle de beaucoup de *gens de lettres*. D'ailleurs , si cet artisan n'anime pas l'action de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant , au moins il ne les use point par l'étude ; son travail lui gagne le sommeil , que celui de l'homme de lettres lui fait perdre. La méditation , après le repas , ne trouble point ses *digestions* : son genre de vie est plus simple ; sa gaieté , les chants le soutiennent ; tout est contre l'homme de lettres.)

La *musique* a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce seroit un grand avantage pour tous les *gens de lettres* , si , familiarisés avec cette science , ils pouvoient s'en amuser , après un long travail , en jouant quelques airs qui fussent capables de récréer leurs esprits , & de leur inspirer de la gaieté & de la bonne humeur.

Avantages
de la musique.

Un reproche à faire aux *gens de lettres* , est que la plupart , pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude , s'abandonnent à l'usage des *liqueurs fortes* ; sans doute que c'est un remède , mais c'est le remède désespéré , & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes , lorsqu'elles se trouvent fatiguées , montent à cheval ; qu'elles galopent dix ou douze milles , elles auront trouvé un remède plus efficace que tous les cordiaux des Apothicaires , ou que toutes les *liqueurs fortes* du monde (9).

Manière
dangereuse ,
dont ils cher-
chent à rani-
mer leurs es-
prits fatigués.

Ce qu'ils
doivent faire
alors.

(9) Le reproche que l'Auteur vient de faire aux *gens de lettres* , est-il bien fondé ? Que M. BUCHAN daigne me le

152 PREMIERE PART. CH. II, § III. ART. III.

Plan que suit
l'Auteur dans
ses travaux.

Voici le plan que j'ai toujours suivi, & je crois ne pouvoir en prescrire de meilleur aux autres. Quand je me sens la tête fatiguée par l'étude, ou par quelqu'autre occupation sérieuse, je monte à cheval, & je cours cinq ou six lieues à la campagne, où je passe un & quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie & agréable : après quoi je ne manque jamais de revenir à la Ville avec une nouvelle vigueur, & je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaisir.

Négligence
des gens de
lettres sur leur
santé.

Mais les *gens de lettres* qui se portent bien, sont si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuse des *Maladies de nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot, faire tout pour sa santé, parce qu'il est malade : cependant, si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état, il est de toute

pardonner ; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déjà plus d'un siècle que les Savants sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de lettres sur qui la passion de boire ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le vin comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les loix de l'*économie animale* ; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

*Neque Medicus esse potest quin Philosophus sit,
Neque Philosophus quin simul Medicus.*

DAVID HARR.

probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devraient être plus clairvoyants que les autres.

(La première difficulté qu'on a à vaincre avec les *gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il s'agit de leur santé, est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amants, qui s'emporent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts ; d'ailleurs ils ont presque tous cette espèce de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par une bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grohdez ; c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes : l'un compte sur la vigueur de son *tempérament* ; l'autre sur la force de l'habitude : celui-ci espère échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui.

Difficulté de conduire les gens de lettres relativement à la santé.

Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudissent, & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent ; ou plutôt le plus grand des maux pour eux, est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, & leur fait tout craindre, même les

154 PREMIERE PART. CH. II, § III. ART. IV:

maux les plus imaginaires , on n'en est pas plus heureux avec eux , & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité , mais une instabilité pire que l'opiniâtreté , qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie ; & on peut dire qu'en général les *gens de lettres* sont les malades les plus difficiles à conduire ; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé .)

Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'exercice propre aux *gens de lettres* , qu'il ne doit jamais être trop violent , ni être porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent , afin que toutes les parties du corps puissent être en action ; & ils doivent le prendre en plein air , le plus souvent qu'il leur est possible. En général , monter à cheval , se promener , travailler à la terre , jouer à quelque jeu actif , sont les meilleures especes d'exercices.

Bain froid , especes d'exercices.

Nous devons encore recommander l'usage du *bain froid* aux personnes d'étude. Il peut , en quelque façon , suppléer à l'exercice , & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la fibre relâchée , sur-tout dans le temps chaud.

Les *gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'exercice , ni étudier immédiatement après le repas.

A R T I C L E I V.

Des aliments des Gens de Lettres.

Régime des gens de lettres.

QUANT au régime des *gens de lettres* , nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espece d'aliments , pourvu qu'ils soient sains , & qu'ils en usent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce

qui est *aigre*, *venteux*, *rance* & de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la *biere* qui ne soit pas trop forte, du bon *cidre*, du *vin* trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'*aigreurs*, de l'eau mêlée avec un peu d'*eau-de-vie*.

(On trouve, dans plusieurs endroits des Ouvrages du divin HIPPOCRATE, le précepte suivant, qui semble particulièrement regarder les *gens de lettres*. Que les *aliments*, dit-il, soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les *aliments*, c'est-à-dire, si les *aliments* peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des *aliments* surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des *aliments*, pour la conservation de la santé; & l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit ci-dessus, page 107, note 3 de ce volume, en parlant de l'estomac & des autres *organes* de la *digestion*, qui servent à tirer des *aliments* les sucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre substance.

Il y a, dit BOERRHAAVE, des *gens de lettres* gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces *aliments*. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de *régime*; sans quoi de longues & cruelles *obstructions* dans les *entrailles*, seront le fruit de leur indiscretion. *Prælect. ad inst.* 1036, T. VII, p. 337.

Le Chapitre suivant, qui traite des *aliments*, nous empêche d'entrer dans le détail de ceux qui

Aliments
qu'ils doivent
éviter.

conviennent ou nuisent aux *gens de lettres*. Nous y renvoyons le Lecteur. Nous nous permettons seulement ici de dire que les personnes d'études doivent éviter les *aliments* gras, visqueux, pâteux, glaireux ; parce que tous ces *aliments*, sur-tout les graisseux, relâchent les *fibres* de l'*estomac* ; émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* & des *liqueurs intestinales* ; occasionnent, par la lenteur de leur *digestion*, un mal-aïse dans l'*estomac* ; &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord *acides*, ensuite *rances*, & produisent dans ces parties des *symptômes d'irritation* violente. Tous ces *aliments* sont compris dans les pâtes grasses, dans les fritures, les beignets, les crèmes, les pieds des animaux, &c.

Les *gens de lettres* doivent s'abstenir d'*aliments* venteux, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du régime végétal, empêchoit que ses disciples ne mangeassent des fèves. Les viandes naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, &c., doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaise nourriture.

Manière la
plus saine de
manger le
poisson.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient délicats, & les *gens de lettres* sur-tout, doivent retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *aliments* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chapitre suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils

méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *masfication* exacte pour la *digestion* : ils ne savent pas qu'elle augmente la *secrétion* de la *salive*, qui est le plus puissant des *digestifs* : ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses *aliments*, on mange réellement moins, sans en être moins nourri ; & que la *masfication* contribue singulièrement à la conservation des *dents*. En un mot, dit M. TISSOT, les avantages de la *masfication*, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

Nous répétons que la boisson journalière des *gens de lettres* doit être l'eau pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre suivant. Le vin ne doit être pour eux qu'un remède, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse & d'abattement. Les personnes qui ne boivent que de l'eau, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHÈNE, dans LOKE, dans l'illustre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu que de l'eau.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux.

Ils doivent fuir le *thé*, le *café* & toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante des *Maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour les *gens de lettres*, sur-tout le *tabac* pris en fumée.

Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac.



CHAPITRE III.

Des Aliments.

Pouvoir du
régime sur la
constitution.

Les *aliments* mal-sains & l'intempérance produisent beaucoup de Maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps, ne dépende entièrement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou *âcres*; les *coaguler*, ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Importance
du régime
pour la con-
servation de
la santé.

L'effet du *régime* sur les *solides*, n'est pas moins considérable. Les différentes espèces d'*aliments* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le *régime* pour la conservation de la santé. (Nous prions en conséquence de voir à la Table, Tome V, les mots *aliment*, *régime* & *diète*, pour connaître la véritable signification de ces termes).

Importance
du régime
dans les Mala-
dies.

L'attention au *régime* n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé; elle est encore très-importante dans le traitement des Maladies. La *diète* seule peut remplir presque toutes les *indications* dans la cure des Maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des *remèdes*; mais ils sont de plus longue durée. La *diète* n'est point désagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remèdes*; & il n'y a

personne qui ne puisse se la procurer (1).

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse des qualités & des propriétés de toutes les especes d'aliments qui sont en usage pour la nourriture des hommes; ni de détailler leurs effets sur les différents tempéraments.

Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments; c'est à l'expérience à prononcer.

(Il n'est pas si aisé qu'on le pense, dit le Traducteur du *Traité de l'Expérience en médecine*, &c. Introduction pag. 43, 44, de voir dans l'usage des aliments ce en quoi ils peuvent être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela être parfaitement instruit de la Nature de l'homme en général, & connoître ce qu'il peut résulter de particulier par rapport aux climats, à l'âge, au tempérament, au sexe, à la situation des lieux, aux

(1) Cette vérité est puisée dans HIPPOCRATE même. Ce pere de la Médecine, ennemi des formules ou des recettes, ne nous en a presque laissé que sur les boissons délayantes. Avec la tisane d'orge, dont il avoit trois especes, qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance; avec l'hydromel, l'oxycrat, l'oxymel, les lavements, les fomentations chaudes, les bains de vapeurs, &c., il guérissoit presque toutes les Maladies, même les plus aiguës. Il ne regardoit la saignée que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang, & à modérer les efforts de la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la circulation pouvoient causer de dangereux accidents; tels, par exemple, que la rupture des vaisseaux délicats, l'inflammation, la suppuration, la gangrene. BOERRHAAVE, T. I, p. 97, 98, ne demandoit que de l'eau, du vinaigre, du vin, de l'orge, du nitre, du miel, de la rhubarbe, de l'opium, du feu & une lancette. Les sources médicales, dit-il ailleurs, quelques sels, les savons, le mercure, le mars, le quinquina auroit-il pu ajouter, une diete salutaire, un exercice convenable, ne laissent plus rien à désirer au Médecin. *Medicina paucarum herbarum scientia*; CELSE d'après HIPPOCRATE.

faisons, &c. On doit encore être parfaitement instruit de la nature particulière de tout ce qui peut servir d'*aliments*. En effet, il est une grande différence entre les substances d'une même espèce, qui viennent dans des pays différents. Certaines substances sont même un *poison* pour une espèce d'animaux, & ne le sont pas pour une autre. On ne doit jamais rien statuer de fixe à cet égard : c'est de l'expérience qu'il faut l'apprendre.)

Nous ne pouvons que faire connoître quelques-unes des plus pernicieuses erreurs dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber, relativement à la quantité ou à la qualité de leurs *aliments*, & de leur faire voir quels en sont les effets par rapport à la santé.

La règle générale par rapport à la quantité des aliments, est d'éviter également le trop & le trop peu.

Il n'est pas facile de fixer la quantité exacte d'*aliments* qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque *constitution* ; mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger *la mesure & la balance en main*. La Nature dit à chaque créature quand elle en a assez ; & la faim & la soif suffisent pour leur apprendre quand il leur en faut davantage (2).

(2) Cela est vrai. Il est très-certain que la faim & la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre ; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connoître les bornes de l'une & de l'autre ? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les assaisonnements dont nous masquons nos mets ? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures & souvent davantage ? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque *constitution* la quantité de nourriture qui lui con-

Quoique

Quoique la modération soit la règle principale qu'on doit suivre par rapport à la quantité

Attention
qu'il faut
avoir à la qua-
lité des ali-
ments.

vient, il seroit à souhaiter que l'on suivit le conseil que l'Auteur donne plus bas, c'est-à-dire, que l'on bannît à jamais les Cuisiniers & leur art de nos tables, comme cause toujours renaissante de notre intempérance & de nos excès.

Il seroit aisé de prouver par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne, que les hommes qui se sont contentés d'une petite quantité d'aliments simples & sans apprêts, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus longtemps. AUGUSTE se bornoit à la plus petite quantité de nourriture ; *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE, & tout le monde fait combien cet Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célèbre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé ses aliments, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger.

Avantages
de la sobriété ; exemples
rapportés en
preuves.

Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, de commencement de goutte & de fièvre lente : malgré une multitude de remèdes, sa santé continuoît, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les remèdes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour ; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités, disparaissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve

des *aliments*, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *aliments* les plus sains.

Le bled gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne mûrissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage, comme nous le ferons voir ci-après, note 7 de ce Chapitre.

Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat: de plus, les Maladies causées par les *aliments* mal-sains, sont souvent *contagieuses*; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

Les viandes doivent être mangées fraîches:

La viande peut être, ainsi que les substances *végétales*, rendue mal-saine, en la gardant trop long-temps. Toutes les substances *animales* ont une disposition constante à la *putréfaction*, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-

» sain & gaillard comme on l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8
 » heures par jour; le reste du temps je me promène, je cause
 » où je fais une partie dans un concert. Je suis gai; j'ai du
 » goût pour tout ce que je mange; j'ai l'imagination vive,
 » la mémoire heureuse; le jugement bon, &, ce qui est
 » surprenant, la voix forte & harmonieuse. Il a vécu plus
 » de cent ans.

seulement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé.

Les animaux malades & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Il est cependant ordinaire, dans certains pays, que les valets & le pauvre peuple mangent des animaux morts de Maladies, ou tués par accident. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'aliments sains; elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

Il faut jeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

La Loi qui défendoit aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît pas avoir eu d'autre but que la santé; & elle doit être aussi-bien observée par les autres hommes, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un aliment sain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus salubre; le sang qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c. ne sont point de facile *digestion*, & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne sont point un *exercice* suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucherie, sont engraisés avec des *aliments* grossiers, & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut, sans doute, par ces moyens les engraisser; mais leurs humeurs, qui ne sont pas préparées & assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des *indigestions*, épaississent les humeurs, & appesantissent les esprits.

Animaux dont il ne faut pas manger.

Coutume
dangereuse,

Les animaux sont souvent rendus mal-sains; parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fièvre*, exalte les *sels* des animaux, & mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voudrât manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fièvre*; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (3).

Et manœuvres
dégoutantes des
Bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule maniere dont les Bouchers rendent la viande mal-saine; ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu-cellulaire* des animaux, & de l'emplir d'air pour les

(3) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire courir leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers; cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin; & si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certain point, à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissy; mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la dernière importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

faire paroître plus gras : par ce moyen , ils gâtent la viande ; ils la rendent incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre , & ils en donnent une telle idée , qu'une personne , quelque peu délicate qu'elle soit , a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut , en effet , s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale & mal-propre , qui , peut-être , est attaqué de quelque Maladie dangereuse ?

Les Bouchers sont encore dans l'usage de gorger de sang le *tissu-cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus grasse , & la rend en même temps plus pesante. Mais cette manœuvre est on ne peut pas plus pernicieuse ; la viande en devient mal-saine & absolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une piece de boucherie , dont le *tissu-cellulaire* ne fût gorgé de sang ; & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi , & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espece de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché , viennent de très-loin : ces longs voyages , dans des charrettes , meurtrissent leur tendre chair , & occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement attaqués de *scorbut* & de la suite nombreuse de cette Maladie ; telles que les *indigestions* , la *mélancolie* , l'*affection hypocondriaque* , &c. Les animaux sont , sans contredit , des

Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

166 PREMIERE PARTIE, CHAP. III.

tinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils sont mélangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Il ne faut
manger de la
viande qu'une
fois par jour.

Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espèce.

(Une des règles de *diététique* la plus importante pour la santé, à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'*estomac* moins bon, c'est, dit M. TISSOT, d'éviter les mélanges de différents *aliments*, & de ne jamais se permettre plus de deux, ou tout au plus trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole ; il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules ; & , quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux (4).

(4) HORACE nous fait même la leçon sur cet article. « Voyons maintenant, dit-il, quels sont les avantages de la frugalité. Premièrement, avec elle on se porte bien : pour en être convaincu, rappelez-vous quelqu'un de ces repas

Le scorbut le plus opiniâtre, peut être guéri par la *diète végétale*. Le lait seul fait souvent plus dans cette Maladie, que les remèdes. Il est donc évident que si les *végétaux* & le lait étoient plus souvent employés dans le régime, le scorbut seroit moins commun, & l'on verroit moins de *fièvres putrides & inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun, & il est à désirer que cet usage devienne universel.

Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les *aliments* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* & de toutes les autres *diètes* aqueuses, deviennent en général foibles & incapables de digérer les *aliments* solides; delà l'*affection hystérique* & les suites affreuses.

D'un autre côté, les *aliments* qui sont trop secs, communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides*, ils vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au scorbut & autres Maladies de ce genre.

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* est aujourd'hui le déjeuner universel de la partie du monde que nous habitons, & le matin est sûrement le temps

Avantage du régime végétal.

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

Inconvénients des aliments trop secs.

Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible.

- simples, dont vous vous êtes si bien trouvé. Mais dès
- qu'avec les ragoûts & le rôti, on mêle le gibier, le poisson, &c., les viandes douces se changent en bile, & une
- piquante visqueuse fait mille ravages dans l'estomac.

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum

Afferat, &c. HOR. Sat. II, Lib. II.

le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé*, sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vuide, fera rarement de mal ; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'*aliments* solides, il peut avoir les plus mauvais effets.

Dangers du
thé pris en
grande quan-
tité, & en
général, de
routes les
boissons
aqueuses
chaudes.

(Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, est de noyer les *sucs digestifs*, qui se trouvent par-là sans aucune force ; & comme ils sont l'agent essentiel des *digestions*, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les *stomachiques* les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la *salive* & aux liqueurs qui se séparent dans l'*estomac*.

Il faut boire beaucoup pour se bien porter : on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins ; mais c'est, dit M. TISSOT, être bien peu instruit des loix de l'*économie animale* & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'*estomac*, l'affoiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *aliments* avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons.

Celles que l'on prend chaudes ou tièdes, ont

un danger qui leur est plus particulièrement attaché; c'est de détruire cette fine *mucosité* qui revêt & tapisse intérieurement l'*estomac*, les *intestins*, en général tous les *viscères* creux, & qui préserve leurs *nerfs* de la trop forte impression des *aliments*, ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette *mucosité* est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes *acres* qui en augmentent le danger, les *nerfs*, se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les *aliments* les plus doux. Les *intestins* dépouillés, ainsi que l'*estomac*, de cette *mucosité*, font éprouver des douleurs vives de *coliques*; & le mal se répandant jusqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaisseaux*, les *nerfs*, partout irrités, acquièrent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuses, & particulièrement du *thé*. Un jeune Médecin de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres, de prendre le *thé* à la mode des Anglois, c'est-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'aperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit; qu'il avoit des bâillements, des anéantissements, &c. Cependant il continua de boire du *thé*; & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais, soit que le *thé* qu'il prit ici ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets pernicieux de cette quantité de boisson, soit que ces causes aient agi con-

Observations

jointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les *entrailles*. L'appétit le quitta presque absolument, & il seroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je fais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter, quoiqu'ils boivent habituellement du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.)

Dangers des
ragoûts & des
assaisonne-
ments,

L'art du Cuisinier rend mal-sains plusieurs *aliments* qui ne le seroient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédients de différente espèce, pour faire un ragoût piquant, ou une soupe succulente, c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnements de haut goût, & préparés avec la *sauzure*, &c. ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. Ce seroit un bien pour l'humanité, que les Cuisiniers, ainsi que leur art, fussent anéantis. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour les gens en santé, ainsi que nous l'avons fait voir note 2 de ce Chapitre; & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers.

A qui ils
conviennent.

(Les assaisonnements ne devroient être regardés que comme des *remèdes*; ils ne devroient être donnés qu'aux personnes dont l'*estomac* a les *fibres* lâches, & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulants* qui les tirent de leur engourdissement; tels sont le *sel*, le *poivre* & le *sucre*: le *Sucre*, excellente production que la Nature se plaît de répandre par-tout, & que, par

analyse, on trouve en abondance dans tous les *aliments*, sur-tout dans les *végétaux*. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le *sucre* étoit la *panacée* des vieillards: aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.)

La partie liquide de nos *aliments* mérite également notre attention. L'*eau* est non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle compose la plus grande partie des *aliments* solides. La bonne *eau* est donc de très-grande importance dans le *régime*. La meilleure *eau* est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties *hétérogènes*.

Importance
de l'eau dans
le régime,

L'*eau* entraîne une partie des corps avec lesquels elle est en contact; elle peut donc être imprégnée de substances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, sont des *poisons*; qui, tout au moins, sont très-nuisibles. Aussi les habitants de certains pays de montagnes, sont-ils sujets à des Maladies particulières, qui, probablement, sont dues à l'*eau*. C'est ainsi que ceux qui habitent les Alpes, & le Pic de Derby en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *gôitres* au cou. On impute, en général, cette maladie à l'*eau* de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles sourdent ces *eaux*.

On reconnoît que l'*eau* est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par son goût, son odeur, son degré de chaleur, & par d'autres qualités sensibles; mais l'*eau* dont on doit faire usage comme *aliment*, doit être légère, sans couleur particulière, sans goût, sans odeur.

Qualités que
doit avoir
l'eau pour
être bonne.

(Il faut qu'elle soit douce , fraîche , ni fade , ni amere ; qu'elle mouffe facilement avec le *sa- von* ; qu'elle cuise bien les légumes & qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule sur le sable , qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes , sont , en général , les plus pures & les plus limpides : les *eaux* de source sont ensuite les meilleures : l'on peut donner le troisieme rang à celles des rivières. Les *eaux* de puits , & celles des mares , des étangs , des citernes , & qui croupissent , sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures , comme celles de Plombières & de Dax , approchent du degré de pureté de l'eau distillée.

Qualités des
eaux de ri-
vière.

Lorsque l'on compare l'eau prise sur les bords des rivières , dans les endroits où leur cours est peu rapide , ou dans ceux qui sont exposés à l'ombre , avec celle que l'on puise dans leur courant , on y trouve une très-grande différence. Les *eaux* des petites , même des grandes rivières , ont communément un goût fade , qui leur est communiqué par les substances *végétales* & *animales* en *putréfaction*. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été , à mesure que les *eaux* baissent. Aussi le résidu que l'on obtient par l'évaporation des *eaux* de source & de celles des torrents , est-il toujours plus ou moins blanc , & ne change-t-il presque point au feu ; tandis que le résidu des *eaux* de rivière a toujours une couleur plus ou moins foncée , à cause d'une matière *extractive* qui y est dissoute , & qui produit , en brûlant , une espèce de charbon.

Mauvaises
qualités des
eaux de puits,
&c. Maniere

Les *eaux* de puits peu profonds & creusés dans de nouvelles couches , offrent les mêmes phénomènes dans l'analyse. C'est par rapport à cette

matiere *extractive* & *putride* que les *eaux* des lieux ^{de les rendre} marécageux & des tourbieres, telles qu'on en ^{portables.} trouve dans les landes de Bordeaux, dans quelques cantons de la Flandre & de la Westphalie, sont si désagréables au goût & si mal-saines. Les *eaux* de puits, outre qu'elles sont dures & crues, lorsqu'on les boit nouvellement puisées, causent quelquefois des *coliques d'estomac* & d'*entrailles* assez vives. On a observé qu'elles perdent cette dangereuse propriété, lorsqu'elles ont été exposées pendant vingt-quatre ou trente-six heures au grand air, dans des vaisseaux de terre propres & bien évafés: alors elles conservent tout au plus une vertu légèrement purgative, & qui est toujours en raison des matieres *salines*, & sur-tout des *sels marin* & *nitreux déliquescents* qu'elles contiennent.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaise odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à l'ombre sur un terrain plein d'herbes ou vaseux, perdent encore plus aisément leurs mauvaises qualités, en les faisant chauffer; en les exposant ensuite à l'air libre, pendant un ou deux jours, & en les filtrant après dans des fontaines fa-blées.

Les *eaux* de pluie ou de neige, recueillies ^{Qualités des} dans un temps qui n'est point orageux, quand ^{eaux de pluie} il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grès ou de terre, sont les meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une espece de *distillation* naturelle: elles sont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-dessus. ^{& de neige.}

Si l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais ^{Propriétés} conserver l'*eau* pure, & telle que nous venons de ^{de l'eau.}

la décrire, dans le *métal*, & sur-tout dans le *cuivre*, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les *digestions*; elle fortifie; elle entretient toutes les *évacuations*; elle prévient tous les engorgements; elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette & la gaieté plus constante.

L'*eau* est la boisson que la Nature a donnée à toutes les nations; elle l'a faite agréable pour tous les *palais*; elle a la vertu de dissoudre, non-seulement tous les *aliments*, mais même presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une *panacée universelle*. Elle est en effet un très-grand *remède*; toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les *aigreurs*; & quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

Utilité d'un
verre d'eau le
matin à jeun.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un ou plusieurs verres d'*eau* froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette *eau*, en qualité de puissant *dissolvant*, achève de dissoudre les restes des *aliments*, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'*estomac* de bien digérer. Elle les entraîne; elle nettoie parfaitement ce *viscère* de toutes ses impuretés; & en qualité de *fortifiant*, elle corrobore les *fibres* de l'*estomac*: elle est, par rapport à ce *viscère*, ce que le *bain froid* est par rapport au corps.)

Presque tous les habitants de l'Angleterre sont dans la possibilité de se choisir leur *eau*, & rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une eau soit amenée dans les grandes Villes, la Police doit apporter l'attention la plus sévère à sa qualité, la plupart des Maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises eaux; & lorsqu'une fois elle aura été procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'eau claire, en la filtrant, & de l'adoucir, en l'exposant au soleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conseillerons seulement d'éviter, en général, de se servir des eaux qui ont séjourné long-temps dans de petits lacs, dans des étangs, &c., parce que ces eaux ont souvent acquis de la putridité, occasionnée par la corruption des substances animales & végétales qui y séjournent. Les bestiaux eux-mêmes sont souvent malades de boire, dans des saisons seches, de l'eau de réservoirs, qui n'a point été renouvellée par des sources, ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'air.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les liqueurs fermentées, puisqu'elles continuent toujours d'être la boisson commune des personnes qui peuvent les supporter, nous croyons qu'il est plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un usage si solidement établi.

Ce ne sont pas les liqueurs fermentées, prises modérément, qui nuisent à la santé: c'est leur excès; c'est l'usage de celles qui sont mal préparées & falsifiées (5).

(5) La falsification des vins & des autres liqueurs, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac. Pourquoi les liqueurs fermentées sont-elles nuisibles. Maladies causées par les liqueurs falsifiées.

Dangers des
liqueurs fer-
mentées trop
fortes.

Les liqueurs fermentées trop fortes, s'opposent à la digestion, au lieu de l'aider; elles relâchent

mac & des autres viscères de la digestion, sur-tout des diverses espèces de coliques, & en particulier de celle de plomb, dite aussi coliques des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette falsification, dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célèbre M. GAU-
BIUS, au rapport de M. DEHAEN, *Parte X, Cap. II, Rationis medendi, edit. 12, T. V, p. 303*, l'a trouvé dans une liqueur connue des Physiciens & des Chymistes sous le nom d'*encre de sympathie* ou *sympathique*, & encore par ces derniers sous le nom de *foie d'arsenic*, dont voici la composition, décrite par NEUMANN.

Liquor pro-
pre à éprou-
ver si les vins
sont falsifiés
par le plomb.

Prenez d'orpiment, une once;
de chaux vive, deux onces.

Pulvériser à part chacune de ces substances: mêlez: mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chy-
miste: versez dessus douze onces d'eau de pluie pure: bouchéz l'ouverture de la bouteille: placez-la sur un bain de sable modérément chaud: laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures: retirez de dessus le bain de sable. Dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille: bouchez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'eau, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-lim-
pide & d'une odeur assez désagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer soi-même, il faut la demander aux Apothicaires, sous le nom de *foie d'arsenic*, ou leur donner la recette que nous venons de transcrire, d'après laquelle ils composeront cette liqueur. Car si on la demandoit sous le nom d'*encre de sympathie*, ou d'*encre sympathique*, on seroit exposé à manquer les expériences, parce qu'il y a plusieurs effets de cette encre, & que la seule

&

& affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occu-

qui réussisse, est celle qui est préparée comme nous le prescrivons.

Nous faisons cette observation, parce que plusieurs personnes, qui ont voulu éprouver des vins, ont été trompées dans leurs espérances. Elles avoient demandé tout simplement de l'encre de sympathie, & on leur avoit donné celle de M. HELLOR, c'est-à-dire, celle qui se colore par la chaleur, & que tous les *Physiciens* connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous donnons la recette, elle ne manque jamais. Nous pouvons l'assurer, comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs consulter les *Observations sur les Maladies épidémiques*, par M. LEPECQ DE LA CLOTURE, année 1770, pag. 73, note 15.

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du vinaigre, dans lequel on aura dissous du plomb ou de la litharge, il faut que ce vinaigre noircisse tout-à-coup, & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, & que quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles, exactement fermées.

Manière d'éprouver les vins & autres liqueurs.

On prend un verre bien net : on le remplit à moitié du vin qu'on veut éprouver : on fait couler dedans quelques gouttes de cette encre de sympathie. Si le vin, de rouge qu'il étoit, devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, enfin presque noir, & qu'en même temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de plomb avec lequel il aura été falsifié. Car le vin, dans lequel il n'est ni plomb, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

M. GAUSIUS a poussé ses expériences jusques sur du

pent de travaux pénibles, ne peuvent se passer de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

On peut être fort & robuste sans boire de liqueurs fortes.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

beurre, dans un temps de disette de cet aliment. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est point falsifié, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes Villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur vin, & force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que sa composition entraîne; la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience; la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel qui en résulteroit, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves répétées mettroient les Marchands de vins, de ne plus falsifier leurs marchandises, au moins avec le *plomb*, qui est un des poisons les plus mortels; & nous osons assurer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, feroient plus sur eux, que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, pour éprouver les vins; mais cette composition chimique a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste, voici la manière de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de *foie de soufre* en liqueur, sur un verre de vin; il se fait aussitôt un précipité dans le fond du verre. Si ce précipité est blanc, ou n'est coloré que par la vin, le vin n'est point falsifié par le *plomb*; si, au contraire, ce précipité est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient; & il en contient d'autant plus, que cette couleur approche plus de la noire.

Cependant, supposé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en consomment pas moins les forces de la vie, & elles amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une fièvre permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le sang, & dispose à des Maladies sans nombre.

Effets de
l'usage des li-
queurs fortes

(Le vin, dit l'illustre Auteur du *Dictionnaire de Chymie*, quand on en use habituellement en grande quantité & avec excès, est un vrai poison lent, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de vin, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le vin sur les hommes en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *constitutions* & de leurs *tempéramens*. Pour une personne qui en boit habituellement de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodes sensibiles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune Maladie, ou paroisse abrégier ses jours, mille autres détruisent entièrement leur santé & abregent leur vie par l'usage habituel d'une quantité de vin moindre & mêlé avec de l'eau. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le *tempérament* ne se prête point naturellement à cette boisson.

Idee qu'on
doit se faire
du vin pris
habituelle-
ment & avec
excès.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occasionne un trop grand usage du vin, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hom-

mes, & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article; prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le *vin* est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne quelques rapports *aigres* & de légères douleurs de tête; lorsque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissements, des *nausées* & l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à quiconque le *vin* fait ces effets, qui, malgré cela, contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent jamais de périr misérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'est-à-dire, vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentère*, dans d'autres *visceres* du *bas-ventre*. Les *obstructions* occasionnent presque toujours une *hydropisie* incurable.

Maladies occasionnées par le vin.

Effets du vin chez ceux qui le digèrent bien.

Ceux qui digèrent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une manière beaucoup moins sensible, les *symptômes* dont nous venons de parler; leur ivresse est spi-

riuelle, babillarde, joyeuse : il est rare qu'ils périssent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espee vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la premiere ; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans ; & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralyse*, la *stupidité*, l'*imbécillité*, & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratasias* & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles comme trop fortes. Dans le premier cas, elles doivent être bues dans leur nouveauté, sans quoi elles s'*aigrissent* & s'éventent. Pour les dernières, si elles sont bues toutes nouvelles, comme la *fermentation* n'est pas achevée, elles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins* ; delà les *vents*. Si elles sont bues trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. C'est pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c., doivent avoir le degré de force nécessaire, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits ; alors on peut en faire usage. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à

l'aigre, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines.

Chaque famille devrait préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi ?

Chaque famille devrait préparer ses *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-temps les rendre fortes. Ce seroit commettre une imprudence que de nommer les matières qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce dessein, sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*; mais tous les *narcotiques* sont des espèces de *poisons*. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement, elles affectent cependant les *nerfs*; elles relâchent & affoiblissent l'*estomac*; elles vicient les *digestions*, &c. (6).

(6) On ne peut guere connoître, que par leurs mauvais effets, les *vins falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le *plomb* & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, sur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à *l'aigre*, parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel* d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altère en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *falsi-*

Si les *liqueurs fermentées* étoient préparées sans fraude, & gardées pendant le temps que chacune

fification des vins, mais que ; par la même prudence que celle qui a guidé l'Auteur, nous ne nommerons pas ; & la liqueur que nous venons de proposer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. M. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus inmanquable, celui de préparer soi-même les *liqueurs fermentées*. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du vin, du cidre & de la bière. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le vin, le cidre, la bière, sont le produit d'une opération de la Nature, appelée *fermentation*, dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs : elles ne diffèrent que par les substances qui ont fourni les *sucs* : mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour *fermenter*, que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la bière, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le vin ; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du cidre & du poiré ; ensuite nous viendrons à la bière.

Procédé pour faire le vin.

Le suc des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *mout* ; Manière de
 Le peuple l'appelle *vin doux*. Il est trouble, fortement su- faire le vin.
 cré, très-laxatif, & occasionne des cours de ventre, &c.
 Le *mout*, mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler & à se raréfier, en sorte que si le vaisseau est entièrement plein, il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement intestin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémissement, & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface ; il s'en dégage en même temps une

d'elles demande ; si elles étoient bues avec modération , elles procureroient un avantage réel : mais

vapeur méphitique si subtile & si dangereuse, qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes & les animaux qui y sont exposés, si l'air dans lequel se fait cette opération n'est pas suffisamment renouvelé, comme nous le ferons voir Tome IV, chap. LV, § III. On voit en même-temps les parties grossières, les pepins, les pelures, &c. poussés par le mouvement de la fermentation, s'agiter en différents sens, & s'élever à la surface, où elles forment une écume ou espèce de croûte molle & spongieuse, qui couvre exactement la liqueur. Cette croûte se souleve & se fend de temps en temps, pour donner passage à l'air qui se dégage. & à des vapeurs qui s'échappent ; après quoi elle se reterme comme auparavant.

Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la fermentation venant à diminuer, ils cessent peu à peu. Alors la croûte, qui n'est plus soutenue, se divise en plusieurs piéces qui tombent successivement au fond de la liqueur. Mais, pour avoir le vin dans toute sa force, il ne faut pas attendre cet état de la croûte ; il faut saisir le moment où, après que la masse fermentante a été stationnaire, elle commence à baisser ; ainsi que l'a prouvé M. BERTHOLON, dans un Mémoire qui a remporté le prix de la Société Royale des Sciences de Montpellier, en 1780. Voilà le temps qu'il faut saisir, lorsqu'on veut avoir un vin généreux & riche en esprits. Pour favoriser la cessation de la fermentation sensible, on y parvient en enfermant le vin dans des vaisseaux, qu'on bouche & qu'on transporte dans une cave, ou tout autre lieu plus frais que celui où s'est fait la fermentation.

Cette liqueur est déjà très-différente de ce qu'étoit le moût. Elle n'a plus la même saveur douce & sucrée ; celle qu'elle a, quoiqu'encore très-agréable, a quelque chose de très-relevé, & même de piquant. Elle n'est plus laxative comme le moût ; elle porte, au contraire, à la tête, & prise en certaine quantité, elle occasionne l'ivresse. Cette première opération de la Nature se nomme fermentation spiritueuse sensible. Mais pour que le vin parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la première ; c'est ce qu'on appelle fermentation insensible.

si elles sont mal préparées ; si elles sont *falsifiées* ; si elles sont prises avec excès , elles doivent avoir les suites les plus funestes.

Le *vin* donc , tiré hors de la cuve , enfermé dans des tonneaux bouchés & placés dans une cave , ou dans un lieu frais , devient alors tranquille. Les parties étrangères , qui étoient suspendues dans la liqueur & qui la troubloient , se séparent , forment un dépôt qu'on nomme *lie* , & le *vin* devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité* , sans éprouver un certain mouvement insensible , qui divise toutes les parties étrangères qui avoient échappé à la première *fermentation*. Un autre phénomène qui prouve ce mouvement insensible , c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux ; c'est qu'il se sépare du *vin* une matière *saline* , *acide* , *terreuse* , qu'on nomme *tartre* , qui s'attache aux parois des vaisseaux , dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable , il est évident que le *vin* qui , par l'effet de la *fermentation insensible* , a gagné du spiritueux , & s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre* , doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est due principalement la supériorité reconnue de tout le monde , qu'a le *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi
l'on préfère le
vin vieux au
nouveau.

Telle est l'opération de la Nature dans la fabrication du *vin*. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part , & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de la cuve , & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel , c'est de lui que dépend la perfection du *vin* ; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné , ou la *fermentation* sera trop peu avancée , ou elle sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands de part & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en entier la première période , il restera dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la *fermentation* : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles , dans les tonneaux , &c. , occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles , que la première *fermentation* aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces *vins* se troublent , bouillonnent dans leurs vaisseaux , & en font casser un grand nombre , à

On devroit
également
faire soi-mê-
me son pain.

Nous recommandons à chaque famille de pré-
parer elle-même, non-seulement les *liqueurs fer-*

cause de la grande quantité d'air & de vapeurs qui s'en
dégagent pendant la *fermentation*.

Ce qui rend
le vin mouf-
seux, & le cas
qu'on doit en
faire.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* qu'on nom-
me *mousseux*, tels que les *vins de Champagne* & autres de
cette espèce : on intercepte, ou même on supprime à des-
sein la *fermentation* sensible de ces *vins*, pour leur donner
cette qualité *mousseuse*. Tout le monde sait que ces *vins*
font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ;
qu'ils sont pétillants ; qu'ils se réduisent tout en *mousse*
blanche quand on les verse dans les verres, & qu'enfin ils
ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que
celle des *vins non mousseux*. Ces qualités ne sont pas mau-
vaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satis-
faire le goût & le caprice de certaines personnes, & ne
doivent point être celles d'un bon *vin*, destiné à être bu
habituellement.

Qualité que
doit avoir le
vin destiné à
être bu habi-
tuellement.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermentation sen-*
sible assez complète, pour que la suite de cette *fermenta-*
tion, qui se fait avec le temps dans des vaisseaux clos,
soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord convena-
blement, est sujet aux accidents dont nous venons de par-
ler, celui dont la première *fermentation* a été portée trop
loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute
liqueur *fermentescible* est, par sa nature, dans un mouve-
ment *fermentatif* plus ou moins fort, suivant les circons-
tances, mais continué depuis le premier instant de la *fer-*
mentation spiritueuse, jusqu'à la *putréfaction* la plus en-
tière. Il suit de là que dès que la *fermentation spiritueuse*
est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le *vin*
commence à subir la *fermentation acide*.

Le vin qui
tourne à l'ai-
gre, n'est bon
qu'à faire du
vinaigre : ce
qu'en font les
Marchands
de vins.

Cette seconde *fermentation* est très-lente & insensible,
quand le *vin* est dans des vaisseaux bien clos & dans un
lieu bien frais ; mais elle se fait sans interruption & ga-
gne peu à peu ; de sorte qu'après un certain temps, le
vin, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné
à l'aigre ; & ce mal est sans ressource, parce que la *fer-*
mentation peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans
ce cas, le seul remède est d'en faire du vinaigre. C'est
le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui sont

mentées, mais encore le pain. Le pain est un objet si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter trop

honnêtes; mais combien y en a-t-il? La plupart entassent *drogues sur drogues*; & , comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, comme les *chaux de plomb*, ils ne se font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui ne manque pas d'occasionner les *coliques* les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces vins qui tournent à l'*aigre*, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seules substances qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, ce seroit le *sucre*, le *miel*, & autres matières *alimenteuses* sucrées; & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le vin est très-peu *acide*. Je connois une personne qui, ayant une piece de vin tournée légèrement à l'*aigre*, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de *suc* de raisins bien mûrs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

M. MACQUER a lu à l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire sur les moyens de corriger la verdeur des raisins dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux, & confirmés par des expériences répétées, sont de mettre dans la cuve, avec le *moût*, une quantité de *sucre* ou de *caïssonade*, proportionnée à la verdeur de ce liquide; laquelle verdeur empêcheroit la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du vin très-passable avec le gros raisin, nommé *verjus*.

Maniere de
corriger la
verdeur des
raisins.

Procédé pour faire le vinaigre.

Pour convertir en *vinaigre* le vin tourné à l'*aigre*, & en général pour faire le *vinaigre*, la méthode consiste à mettre le vin que l'on veut faire fermenter, avec la *lie* gr. & son *tarre*, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette *fermentation* demandant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle est aussi plus tumultueuse, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais remplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette *fermentation*.

Maniere de
faire le vinai-

d'attention pour l'avoir pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon

BOERRHAAVE décrit un procédé, dans ses *Elements de Chymie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement sur un de leurs fonds, & ouvertes supérieurement. A un pied au-dessus du fond de ces cuves, est établie une espece de claie, sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-dessus des rafles de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le vin, préparé comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de maniere que l'une en soit totalement remplie, & que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisieme jour, la fermentation commence dans la cuve demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entièrement pleine, & on répète ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la fermentation soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La fermentation du vinaigre, conduite de cette maniere, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le vinaigre ne se fait pas seulement avec du vin; on en fait encore avec du cidre, de la biere, &c.

Procédé pour faire la biere.

Maniete de faire la biere. La biere est, à proprement parler, un vin de grain : c'est une liqueur spiritueuse, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfere communément l'orge. Si l'on prenoit la farine d'orge, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la fermentation spiritueuse, cette fermentation ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau mucilagineuse & collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvements fermentescibles. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconveniens, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle jusqu'à un cer-

grain : il faut qu'il soit travaillé convenablement, & qu'il ne soit mélangé d'aucuns ingrédients mal-

rain, degré ; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination aussi-tôt que le germe, ou, comme disent les Brasseurs, la plume commence à se montrer : pour cet effet, on torréfie légèrement le grain, en le faisant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légère torréfaction, changent beaucoup la nature de la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain. La germination atténue considérablement, & détruit en quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucilage*, & cela, lorsqu'elle n'est point portée trop loin, sans rien ôter de la disposition à *fermenter* : au contraire, elle le change en un *suc* un peu sucré, comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légère torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il est en état d'être moulu & d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance, sans la réduire en colle, & sans lui communiquer de *viscosité*. Ce grain, ainsi préparé, se nomme *malt* ou *drege*. On broie donc ensuite le *malt*, & on en tire toute la substance dissoluble dans l'eau, & *fermentescible*, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faisant bouillir dans des chaudières jusqu'à un degré convenable ; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme le *houblon*, pour rehausser la saveur de la *biere*, & la rendre capable de se conserver long-temps. Enfin on met cette liqueur dans des vaisseaux, pour la laisser *fermenter* d'elle-même. C'est la nature qui fait le reste de l'ouvrage ; il ne faut que l'aider, par les moyens favorables à la *fermentation spiritueuse*, exposés plus haut, page 184 de ce volume.

Ce que c'est
que le malt ou
drege.

Depuis la première édition de cet Ouvrage, il a paru un Traité sur la manière de perfectionner la *théorie* & la *pratique* de l'art de brasser. L'Auteur, M. John RICHARDSON, après avoir dit que les Brasseurs de Paris & de Flandre ignorent cet art, & que notre *bonne biere de Mars* est un *miserable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'aussi excellent *porter* & d'aussi agréable *ale* que les Anglois, si nous sommes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*,

sains. Cependant nous sommes forcés de convenir que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur objet est plutôt de plaire à la vue, que de consulter s'il peut nuire à la santé.

& si nous savons saisir le moment où il faut arrêter la germination du grain, & la fermentation de la liqueur.

Mais, comme M. RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ses secrets, parce qu'il n'étoit pas de son intérêt de le faire, tout secret utile ayant son prix, & qu'il se réserve d'instruire les Brasseurs qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquisition de ses connoissances, ses préceptes se réduisent à peu près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il prescrit de n'employer que l'eau la plus douce & la plus légère, & de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au soleil, & en modifiant l'action du feu qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination, à l'instant où la plume cherche à poindre; car, tant qu'elle n'est pas à ce point, la substance sucrée n'est pas encore produire; & si elle sort des lobes, cette substance est détruite en proportion de la croissance de la plume; de ne se servir que de houblon bien mûr, afin qu'il possède cette huile essentielle, en laquelle résident ses propriétés; & , lorsqu'on l'emploie sec, de ne se servir que de celui qui a été séché promptement & bien foulé dans des sacs, afin qu'il soit à l'abri de toute action de l'air extérieur; de suppléer à l'inactivité de la fermentation, par le moyen de la levure; enfin de retirer la liqueur du vaisseau dans lequel elle est mise à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau se couvre de mousse, parce qu'alors la fermentation vineuse est complète.

Il observe de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la bière; vient de la manière dont on fait sécher l'orge; que si on n'employoit jamais que la chaleur du soleil, on auroit toujours une bière blanche, ou presque sans couleur; mais que n'ayant pas le soleil à ses ordres, & étant obligé de faire usage de différents fours, ou, comme en France, de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverses de la bière.

Au reste, M. RICHARDSON annonçoit alors qu'il se proposoit de passer en France, pour y répandre ses connoissances. Peut-être même à l'instant où on lira cet article, nos Brasseurs l'auront-ils déjà vu.

Le meilleur *pain* est celui qui n'est ni trop lourd, ni trop léger ; qui est bien fermenté ; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *seigle* mêlés ensemble (7).

Qualités qui
constituent le
meilleur pain.

(7) Il y a cent ans qu'il n'y avoit presque pas de famille qui ne fit son *pain* elle-même ; & il n'y en a pas cinquante que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche* ; instrument dont nos enfans ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en voir quelquefois dans les campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence pour l'aliment le plus agréable, le plus utile & le plus nécessaire, si ce n'est à cette indifférence pour tout ce qui regarde la santé, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de sacrifier le moindre temps à la chose de la vie la plus indispensable ? Mais le luxe y a sans doute la plus grande part.

Le luxe, qui n'est que l'amour du faste & de la magnificence, a porté les riches à avoir du *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui se faisoit dans leurs maisons. Les Boulangers se sont étudiés à lui donner ce coup d'œil séduisant qui en impose. Sans s'embarrasser de ce que les Boulangers mettoient dans le *pain* pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autres. Les Bourgeois & le Peuple, imitant des Grands, voulurent les imiter ; & aujourd'hui les choses en sont au point, que l'on ne se doute seulement pas de la manière dont se fait le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers comme une classe d'hommes dont on ne peut absolument se passer. Cependant si, d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un jaloux de sa santé, vouloir faire son *pain*, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voici, en peu de mots, la manière de le faire.

La première chose à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du *pain*, c'est au choix du grain. Car c'est toujours une économie mal-entendue, dit, avec raison, M. PARMENTIER, que de préférer les *bleds* de moyenne qualité, aux bons *bleds*, à cause de leur cherté : les produits en farine & en pain de ces derniers, dédommagent au-delà de l'excédant du prix qu'on les a achetés.

On n'aura donc que de bon *bled* ; & les caractères du meilleur sont : d'être sec, dur, pesant, ramassé, bien du bon *bled*

Caractères

Ce seroit passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier chaque espece d'a-

& du bon seigle. » nourri, plus rond qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profonde, lisse, claire à sa surface, & d'un blanc jaunâtre » dans son intérieur ; de sonner lorsqu'on le fait sauter dans » la main, & de céder aisément à l'introduction du bras » dans le sac qui le renferme. Le bon *seigle* doit être clair, » peu alongé, gros, sec & pesant ».

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caractères ; il faut encore connoître ceux des bonnes farines, produites par ces deux especes de grains ; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achètent que de la farine pour faire leur pain, c'est que ceux qui possèdent le meilleur *bled*, ne sont pas toujours sûrs, après l'avoir envoyé au moulin, d'en retirer la meilleure farine. « Le Meunier, dit le même » Ecrivain, malgré la vigilance la plus active, peut à sa » volonté, comme un Joueur de gobelets, à la faveur d'une » ficelle, d'un geste, d'un mot convenu, escamoter le *bled* » en haut, en y substituant un grain de moindre qualité ; » donner en bas plus de son que de farine, & mettre par-là » en défaut les regards des argus, sans qu'il soit trop possible » de voir la manœuvre, & de convaincre de fraude celui » qui seroit capable de la faire. » Voilà ce qui fait désirer à cet Auteur patriote, que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains, « comme à Paris, où les Boulangers » ont abandonné, depuis une trentaine d'années, l'usage » dans lequel ils étoient d'envoyer leur *bled* au moulin, & » de bluter chez eux, pour ne plus acheter que de la farine » toute prête à être employée. »

Caractères
de la bonne
farine de froment.

Or, la meilleure farine de *froment* est « d'un jaune citroné, sèche, grenue, pesante : elle s'attache aux doigts, » & pressée dans la main, elle reste en une espece de pelotte, » qui se brise dès que la main est ouverte. Pour en juger plus » exactement, il faut en faire une boulette avec de l'eau. Si la » pâte qui en résulte, après l'avoir bien maniée, s'affermir » promptement à l'air, prend du corps & s'alonge sans se » séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, & » que le *bled* qui l'a fournie est de la meilleure qualité.

De la bonne farine de seigle.

» La farine de *seigle*, parfaitement moulue & blutée, n'a pas l'œil jaune de celle de *froment*. Elle est douce au toucher, d'un beau blanc, & exhale une odeur de violette » qui la caractérise. Si on en fait une boulette avec de l'eau, »
liments ;

liments ; que de développer leur nature , leurs propriétés , & d'assigner leurs effets sur chaque *consf-*

» la pâte qui en résulte n'est pas longue & tenace comme
 » celle du *bled* : elle est , au contraire , courte , grasse , s'atta-
 » che aux doigts mouillés , & ne se durcit pas promptement
 » à l'air. »

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qualité de l'eau avec laquelle on le fabrique , mais du degré de chaleur qu'on donne à cette eau. Toutes sortes d'eaux , pourvu qu'elles soient potables , peuvent servir indifféremment à la préparation du *levain* , au pétrissage de la pâte & à la fabrication du *pain*. Ainsi c'est une erreur , comme M. PARMENTIER s'en est assuré par nombre d'expériences , de dire qu'il ne faut employer , pour faire du *pain* , que l'eau où cuisent les légumes , & qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs les Boulangers de la Capitale se servent , pour la plupart , d'eau de puits , qui n'a aucune de ces propriétés ; & on ne disconvient pas que le *pain* de Paris ne soit un des meilleurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

En général , moins l'eau est chaude , & plus le *pain* est délicat. On a même observé qu'il résulteroit toujours de la même farine trois qualités de *pain* , & que la meilleure étoit constamment celle qui avoit été pétrie à l'eau froide.

L'eau qu'on emploiera , n'aura donc que le degré de chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédier dans l'hiver , & un peu chauffer dans les gelées.

Mais la partie la plus essentielle , la plus délicate & la plus difficile de la fabrication du *pain* , est le *levain* , sans lequel on n'obtiendrait , de toute farine pétrie avec de l'eau , qu'une galette plate , visqueuse , compacte , pesante , indigeste & sans goût. C'est encore une erreur , que de croire que le *levain* le plus aigre & le plus vieux , est le meilleur. Plus il est avancé , moins il a de force. Il faut qu'il possède l'odeur vineuse , qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant & crenelé. Dès qu'il est applati , crevassé & coulant , il est aigre , & a dès-lors perdu sa vertu. Il faut le jeter , ou plutôt le renouveler , comme nous le dirons plus bas.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque de pâte en fermentation , occasionnée par l'addition d'un peu de vieille pâte qu'on a conservée du pétrissage précédent. Voici la manière de se procurer du bon *levain*. La

De quoi dépend la bonne qualité du *pain*.

Moins l'eau est chaude , plus le *pain* est délicat.

Degré de chaleur que doit avoir l'eau.

Ce que c'est que le *levain* ; manière de s'en procurer de bon.

titution. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu

veille du jour où l'on doit cuire, & avant de se coucher, on mêle de cette vieille pâte, dont nous venons de parler, avec le tiers de farine destinée à être employée en *pain*, & on délaie le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laisse toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entouré de nouvelle farine, qu'on élève en bourrelets & qu'on foule, afin qu'ils aient plus de solidité, & qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ses limites; & le lendemain, sur les six heures, il est en état d'être employé: car, au moyen de ce qu'on se sert d'eau froide, il faut sept à huit heures pour qu'il soit à son point; au lieu que quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, & la pâte est toujours molle.

S'il se trouvoit que le lendemain le *levain* fût passé, ou qu'il fût déjà tourné à l'aigre, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsqu'il est survenu quelque orage pendant la nuit, il suffit alors de le renouveler ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de son poids de farine & de l'eau froide; & au bout de trois heures il est en état d'être employé.

Maniere de
pétrir.

Lors donc qu'on est pourvu de bonne farine de *froment* & de *seigle*, car il est très-certain que la farine de *froment* ne suffit pas pour faire du *pain* nourrissant; & lorsqu'on a du *levain*, tel que nous venons de le caractériser, on commence par mettre le *levain* tout entier, sans le rompre, sur une partie d'eau, & on le délaie très-promptement & très-exactement, afin que l'eau s'emparant de l'esprit qu'il contient, l'empêche de se dissiper, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand le *levain* est suffisamment délayé, on y ajoute le reste de l'eau, qui doit être froide en été, pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air; tiède ou chaude, au contraire, en hiver, pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée, avec ce *levain* ainsi délayé: on rassemble le tout en une masse uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite & de droite à gauche; la soulevant & la découpant; la divisant avec les mains ouvertes: en pincant & arrachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces allongés; c'est ce qu'on appelle *fraser*. On la travaille encore & de

important, nous allons proposer quelques regles relatives au choix des *aliments*.

la même maniere, ayant l'attention chaque fois de ratifiser le pétrin ; d'introduire ensuite dans la masse, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée : la pâte est alors plus uniforme & plus ferme ; c'est ce qu'on appelle *contre-fraiser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasée & contre-frasée* ; on y verse de l'eau : cette eau, ajoutée après coup, & incorporée, à force de travail, dans la pâte, achève de diviser & de confondre les parties les plus grossieres de la farine, & par le mouvement continu, vif & prompt, forme de nouvel *air* qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale & plus légère ; ce qui produit un *pain* plus savoureux, plus perlé & plus blanc. On appelle ce troisieme travail le *basinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le *basinage* donne à la pâte, on la bat en la pressant par les bords, en la pliant sur elle-même, en la pressant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, & la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant & la battant encore, à mesure qu'on la met en masse sur le tour, où elle reste une demi-heure en hiver, afin qu'elle conserve sa chaleur & entre en *fermentation* : il faut la tourner & la diviser, au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait chaud.

L'effet de la *fermentation* est de diviser & d'atténuer la pâte nouvelle ; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant se dégager entièrement, à cause de la ténacité & de la consistance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités ; la souleve, la dilate & la gonfle : ce qui s'appelle la faire lever ; & c'est par cette raison qu'on a donné le nom de *levain* à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur, pour se faire doucement, lentement & graduellement ; ensuite qu'il est essentiel, quand on est obligé d'accélérer ou de modérer la *fermentation*, de tâcher que les moyens opposés qu'on emploie, produisent toujours à peu près le même effet, c'est à-dire, qu'elle soit à peu près le même temps à s'achever en été & en hiver. Pour cet effet on met dans des paniers la pâte divisée en pains, enve-

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.

Aliments
dont doivent
user les per-

Les personnes foibles & qui ont les *fibres* relâchées, s'abstiendront de toute espece d'*aliments vis-*

Moyen de se
procurer le le-
vain de la
cuisson pro-
chaine.

loppée de toile ou de couvertures, selon la saison ; & l'on songe à allumer le four, parce que le temps nécessaire pour le chauffer, est à peu près celui que la pâte exige pour que la *fermentation* soit parvenue à son point, ou que le *pain* ait ce qu'on appelle son apprêt.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin ; on le ratisse, pour faire avec ces ratissures le *levain* de la cuisson prochaine : on y ajoute le double de farine & de l'eau froide, pour former une pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus frais de la maison, enfermée dans un panier ou corbeille d'osier, saupoudrée de petit son ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laisse ce panier exposé à l'air libre dans les temps chauds ; on l'enveloppe d'une couverture & on le tient chaudement quand il fait froid.

Caracteres
auxquels on
reconnoît que
la pâte est
assez levée.

Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte est dans les paniers, on va voir si la *fermentation* est au degré qu'on le désire : & on s'aperçoit que la pâte a assez levé, quand elle a acquis un volume considérable, & qu'elle résiste aux doigts qui la pressent, sans se rompre à la surface.

Degré de
chaleur que
doit avoir le
four.

Lorsque la pâte est levée, comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jettant une pincée de farine à l'entrée elle roussisse sur le champ. C'est là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'air & de la substance *spiritueuse* renfermée entre ses parties. Elle forme un *pain* tout rempli d'yeux, par conséquent léger & totalement différent des masses lourdes, compactes, *visqueuses* & *indigestes*, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé.

Combien de
temps le pain
est à cuire, &
comment on
reconnoît
qu'il est bien
cuit.

Le *pain* reste dans le four un temps proportionné à sa grosseur. En général, plus le *pain* est blanc, moins il est long à cuire : c'est environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui est la plus légère. On s'aperçoit que le *pain* est cuit, quand, en frappant dessus du bout du doigt, il résonne avec force, & lorsque la baissure, pressée par la main, revient comme un ressort.

Le pain

Les pains, hors du four, doivent être mis à l'air libre,

queux, ainsi que de ceux qui sont de difficile digestion. Cependant il faut que les *aliments* dont ils feront usage soient solides, & que ces personnes fassent très-souvent de l'exercice en plein air.

Personnes foibles & relâchées ;

Ceux qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière forte*, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en *pain* & en substances *végétales*, & leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait* ou de la *bière*.

Les personnes qui abondent en sang ;

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & *huileuses*. Elles doivent manger souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, & tout ce qui peut exciter, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'eau, du *café* (8), du *thé*,

Celles qui sont grasses ;

& jamais renfermés, qu'ils ne soient parfaitement refroidis.

Chaud doit être exposé à l'air.

Le *pain* fait avec la *levure de bière*, est le plus délicat ; mais s'il est bon le premier jour, le lendemain il est sec, gris, amer & très-souvent désagréable. Voilà pourquoi le *pain moëlleux* qui est fait avec cette *levure*, n'est pas de garde.

Caractère du pain fait avec la levure de bière.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé *Le parfait Boulanger*, qu'il seroit à souhaiter que toutes les personnes de Province possédassent, ou qu'au moins elles en eussent l'abrégé, qu'il en a donné lui-même, sous le titre d'*Avis aux bonnes ménagères des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les détails les plus intéressants & les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la *levure*, dont on fait usage sur-tout dans les Villes où il y a des Brasseries ; sur le son & le *sel*, qu'on introduit dans la pâte ; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c. : objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'eussions transcrit tout l'Ouvrage ; & nous sommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du nécessaire.

(8) Le *café* est un stimulant puissant, qui irrite fortement les *fibres*, par son *huile amère & aromatique*. C'est l'usage habi-

Pourquoi l'usage habi-

198 PREMIERE PARTIE, CHAP. III.

dont nous avons déjà parlé ci-dessus, pag. 167 & suiv. de ce Vol. Elles doivent prendre beaucoup d'exercice & peu dormir.

Les maigres ; Celles qui sont maigres suivront un régime contraire.

quel du café est dangereux.

Propriétés du café.

Ses avantages quand il est pris rarement.

Inconvénients particuliers au café au lait.

A qui le café convient de préférence.

qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des fibres de l'estomac, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la mucoſité de ce viscere : les nerfs sont irrités ; ils acquièrent une mobilité singulière ; les forces se détruisent, & l'on tombe dans des *fièvres lentes* & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *acreté*, alliée à une *huile*, paroît non-seulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé*, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose, 2°. parce qu'il contient une farine *digestible* & nourrissante. Ces qualités, jointes à son *huile amère* & *aromatique*, lui mériteroient une place distinguée dans les *pharmacies*, à la tête des *stomachiques*, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il brise les *matières glaireuses* de l'estomac ; il en ranime l'action ; il dissipe les pesanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des *digestions* ; il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il en faut croire les *gens de lettres*.

Le *lait* diminue un peu l'irritation que le *café* occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digèrent parfaitement le *lait* seul, même le *lait coupé* avec de l'eau, & à qui le *café à l'eau*, pris de temps à autre, ne cause aucun inconvénient : ces personnes cependant éprouvent des *coliques d'estomac* & d'*entrailles* horribles, quand elles prennent du *café au lait*.

D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du *café* : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les *fibres molles* & qui ont besoin de temps en temps d'un *stimulant*, & comme il le dit ensuite, c'est un *poison* pour les personnes maigres.

Les personnes sujettes aux *acidités*, ou chez qui les *aliments* excitent des *aigreurs* dans l'estomac, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescents ;

Les *goutteux* & ceux qui sont attaqués d'affaiblissement & de l'*affection hypochondriaque*, les femmes malades & affectées d'*affection hystérique*, doivent éviter toutes substances *ventueuses* ; toutes celles qui sont *visqueuses* ou de difficile *digestion* ; tout ce qui est *salé* ou *fumé* ; tout ce qui est *austère*, *acide* & propre à *s'aigrir* sur l'estomac : leur nourriture doit être *légère*, *maigre*, *rafraichissante* & de nature *relâchante*.

Les goutteux & les vaporeux.

Le régime doit être proportionné, non-seulement à l'*âge* & au *tempérament*, mais encore à la manière de vivre. Un homme *sédentaire* & un homme de *Lettres*, doivent moins manger que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, en plein air. La plupart des *aliments* qui digèrent très-bien chez un *payfan*, pourroient être *indigestes* pour un *citadin* ; & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, sustenteroit le premier.

Le régime doit être proportionné à la manière de vivre.

Le régime ne doit point être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la Nature, qui a tant varié les *aliments*, & qui a donné aux hommes du goût pour différentes espèces de nourritures.

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ?

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particulière, doivent éviter les *aliments* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point user de mets forts & succulents, & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *glaucome*,

Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particulière.

doivent s'interdire tous les *aliments austeres & astringents*, & les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale*, &c.

Aliments
qui convien-
nent aux en-
fants, aux
adultes & aux
vieillards.

Dans le premier âge de la vie, les *aliments* doivent être légers, mais nourrissants, & répétés souvent. Les *aliments* solides & qui ont un certain degré de ténacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui est sur son déclin, semble approcher du premier âge, & il demande le *régime* de cette période; les *aliments* doivent donc être légers, & plus *délayants* que ceux de l'âge moyen, & même répétés plus souvent.

Il est impor-
tant que le ré-
gime soit ré-
glé. Pour
quoi?

Il ne suffit pas, pour la santé, que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès: mais bien loin de raccommoder la machine, il la rend ordinairement pire. L'*estomac* & les *intestins*, trop distendus par les *aliments*, perdent leur ton, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de *ventis*. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les *puissances digestives*.

Il faut pren-
dre des ali-
ments plu-
sieurs fois par
jour. Pour
quoi?

Il est nécessaire de prendre des *aliments* plusieurs fois par jour, non-seulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain, & pour conserver leur douceur. Nos humeurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *aliments* frais, souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne des *fièvres* dangereuses, comme nous l'avons fait voir ci-devant, pag. 107 de ce Vol. note 3. Les repas réglés sont donc nécessaires. On

ne peut jouir d'une parfaite santé, si les *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de substance nutritive, ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvelées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement & les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne, non-seulement fomenté cette Maladie, mais encore la rend dangereuse, & quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur *estomac* est vuide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse. On peut remédier à cet accident par un peu de pain avec un verre de *vin*, ou par quelques autres *aliments* solides.

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards.

Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes parmi les vieillards, sont dues à un jeûne trop long, qui épuise les forces & occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* & un morceau de pain, depuis neuf heures du soir, jusqu'à deux ou trois heures après midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs & des *vents* dans les *intestins* : accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?

C'est un usage fort ordinaire de déjeûner légèrement & de souper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *aliments* légers ; mais le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe

Le souper doit être léger ; mais le déjeûner doit être solide.

légèrement ; qu'on aille se coucher aussi-tôt après , & qu'on se leve le lendemain de bonne heure , on aura assurément grand appétit pour le déjeuner , & on doit le satisfaire convenablement (9).

Pourquâ les
grands sou-
pers sont dan-
gereux.

(9) Deux raisons ont conduit M. BUCHAN à donner ce conseil. La première , est que le sommeil portant déjà plus de *sang* à la tête , il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaisseaux* par un grand souper : le grincement de dents , toujours plus fort quand on a beaucoup soupé , & qui arrive à beaucoup d'enfants , même à plusieurs adultes , pendant le sommeil , prouve cette plénitude du *cerveau*. La seconde , relative à quelques personnes , sur-tout aux *gens de lettres* , est que le sommeil , chez ces personnes , étant fort léger , s'il y a dans l'estomac beaucoup d'aliments , ils forment un principe d'irritation , qui , tenant tous les *nerfs* dans un état d'agitation , trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées , parce qu'elles n'en ont pas la force ; mais elles ne dorment pas , parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond qui forme le sommeil : cet état fatiguo excessivement , & ruine la santé.

Pour éviter tous ces inconvénients , il faut faire de ces soupers légers , qui , comme on le disoit de ceux de PLATON , sont agréables pour le jour & pour le lendemain , & qui laissent le corps sain & l'esprit libre ; au lieu qu'après un souper abondant , on a la tête embarrassée , le corps fatigué , l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Écoutez encore HORACE : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable , cet excellent Poète.

» Voyez , dit-il , les visages pâles de ces gens qui sortent
» d'une grande table. Il y a plus ; le corps fatigué des
» excès de la veille , appesantit l'esprit , & rend terrestre
» cette parcelle de la divinité , ce souffle qui nous anime ;
» au lieu que l'homme sobre se couche , s'endort & se
» leve plein de vigueur , pour reprendre ses occupations.

..... *Vides , ut pallidus omnis*

Cenâ defurgat dubiâ ? Quin corpus onustum

Hesternis vitiiis animum quoque pragravat una ;

Atque affigit humo divinâ particullam aurâ.

Il est vrai que les personnes fortes & d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont foibles & délicates; mais elles courent de grands risques de son contraire, c'est-à-dire, de la replétion. La plupart des Maladies, & sur-tout les *fièvres*, sont dues à la *pléthore* ou à la trop grande replétion des *vaisseaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture trop abondante & trop succulente, les *vaisseaux* se trouvent trop distendus, & il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, &c. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fièvres inflammatoires* & *éruptives*, après un grand repas ou après une débauche.

Dangers de
trop manger.

Tout grand changement subit dans le régime,

Tout chan-

*Alter, ubi dicto citius, curata sepori
Membra dedit, vegetus præscepta ad munia surgit*

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 76 & seq.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas, sans être incommodées, le plus grand nombre à l'estomac trop sensible, les nerfs trop délicats, pour pouvoir rester long-temps sans prendre d'aliments. Les *sucs digestifs* acquièrent une *acreté* qui, n'étant pas enveloppée par les aliments, irrite l'estomac; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop considérable de substances, pour rester depuis le dîner jusqu'au déjeuner, sans chercher à les réparer. En général, on ne jeûne pas assez, ou le repas appelé *déjeuner* n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de l'Auteur; que l'on fasse du déjeuner un véritable repas; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.

gement subit
dans le régi-
me, est dan-
gereux : com-
ment il faut
s'y prendre
quand on est
forcé de chan-
ger son régi-
me.

est dangereux. Certains *aliments*, quoique moins sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré ; car une transition subite, d'une vie peu nourissante à un *régime* succulent & recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut tellement nuire aux *fonctions animales*, qu'elle déranger la santé, ou même occasionne des Maladies mortelles.

Jusqu'à quel
point le régi-
me doit être
réglié.

Quand nous recommandons de la règle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré ; & vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des règles de la modération & de la *tempérance*, comme le prescrit CELSE, par le conseil exposé ci-après, au dernier Chapitre de ce volume.

Manière
fautive dont on
raisonne sur
les aliments.

(Les *aliments* sont, de toutes les parties du *régime*, celle sur laquelle on se mêle de raisonner avec le plus d'assurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition, qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfants. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entreroit pas du gibier pour tout au monde : dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le veau ; c'est certaines espèces de poissons ; c'est de la salade ; certaine espèce de légume, &c. : chacun conclut différem-

ment sur les mêmes objets, & chacun se croit fondé, ou veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere qui a de la répugnance pour les *huîtres*, par exemple, ne souffrira jamais que ses enfants en mangent, tant qu'ils seront sous sa direction ; & la raison qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne vaut rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n'en avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raisons, sinon qu'ils échauffoient ; & sa fille raisonnoit de même. Enfin cette dernière devint sujette à des agacements d'*estomac*, qui revenoient assez périodiquement, & pendant lesquels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faisoient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *aliments*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun secours : on étoit extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain ; mais cette femme les rejetta toujours, parce qu'étant d'une *constitution* resserrée, & étant très-persuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empirassent son état. Cependant, dans un de ces *accès*, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant essayé de toutes les especes de mets, & aucun ne pouvant passer, se sentant d'ailleurs affoiblie, elle se laissa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui passa bien : elle en prit un second, un troisieme, qui passerent de même, & successivement ils devinrent la base de sa nourriture,

au point que , depuis trois ou quatre ans , elle ne soupe presque plus qu'avec deux œufs frais ; & elle dit elle-même que , si elle n'avoit pas triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de sa mère , elle seroit morte de faim. Elle n'est ni plus resserrée , ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fit usage.

On pourroit produire des observations pour chaque espece d'aliments ; mais nous nous bornerons aux suivantes. Un homme disoit & répétoit avec affectation , qu'il ne mangeoit point de veau , de quelque maniere qu'il fût accommodé , sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule , étant tenu par un homme bien portant , se proposa de le faire revenir de son préjugé. Il lui donna un jour un dîner , dans lequel on ne servit que du veau ; mais les plats étoient tellement masqués , que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea & beaucoup de tout , excepté du dernier , auquel il ne voulut point toucher. On se doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après , il revint dans la même maison. On lui demanda comment il s'étoit trouvé du dîner de la surveillance : il répondit qu'il l'avoit trouvé fort bon , & qu'il étoit très-bien portant. Enfin , après l'avoit fait convenir qu'il n'avoit point été dévoyé , on lui avoua qu'il n'avoit mangé que du veau : il n'en voulut rien croire. On lui proposa de lui donner une seconde fois le même dîner , il l'accepta ; & depuis ce temps il mange du veau , comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un souper avec trois de ses amis qui partoient pour la province. Entre autres mets , on sert de la raie : il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poisson ; cependant il n'en mangeoit pas volontiers : aussi n'en mangea-t-il que peu , & beaucoup des au-

tres plats, parce qu'il est gourmand. Pendant la nuit, il eut un *vomissement* considérable : il ne manqua pas d'en accuser la raie, à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement, il y avoit renoncé, & il vouloit persuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poisson, qui, à ce qu'il disoit, caufoit des *indigestions* mortelles, lorsqu'il reçut une lettre d'un de ces amis, qui lui mandoit qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ ; qu'ils avoient eu une *indigestion* & des *vomissements* ; qu'un d'eux en étoit encore malade, & que le Médecin qu'on avoit appelé, aussi-tôt leur arrivée dans leur Ville, avoit dit qu'ils avoient été empoisonnés avec du *verd-de-gris*. On finissoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade, & par le prier de chercher à savoir si, chez le Traiteur où ils avoient soupé, on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla aussi-tôt trouver un Militaire qui prenoit ses repas chez ce Traiteur, & qui, d'après ses questions, lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient soupé ce soir-là dans cette maison, étoient venus le lendemain, ou quelques jours après, faire des plaintes, & que le Traiteur avoit sur-le-champ fait rétamé ses casseroles.

Notre homme étoit cependant bien persuadé, avant cet éclaircissement, que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens sont dans ce cas ! Combien qui, lorsqu'ils se trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuser, entre tous les *aliments* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins !

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il est des goûts véritablement inspirés par la Nature, d'après lesquels la répugnance pour telle ou telle es-

pece d'*aliments* se trouve fondée, au point que la résolution la plus ferme & les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la surmonter. Il arrive même souvent que cette répugnance naturelle a pour objet des *aliments* qui seroient réellement contraires à la *constitution* & au *tempérament*. Cette inspiration de la Nature va encore plus loin dans l'état de Maladie : elle va, le plus souvent, jusqu'à indiquer l'espece de boisson, d'*aliments*, & même de *remedes* qui conviennent dans telle ou telle circonstance de la Maladie, comme nous le ferons voir, Tome II, Chap. II, note 8.

Il n'est pas douteux qu'en état, & de santé, & de Maladie, cette inspiration ne doive être respectée, puisqu'on ne pourroit la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il est fondé ; & cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paroît donc raisonnable, quand on se porte bien d'ailleurs, & que l'*aliment* offert est un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours usage avec sûreté ; il paroît, dis-je, raisonnable alors de ne le rejeter qu'après en avoir essayé une, deux & même trois fois.

De tous les
aliments ser-
vis journalle-
ment sur nos
tables, il n'y
en a pas de
mauvais par
eux-mêmes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *aliments* adoptés universellement, & qu'on sert journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le sont jamais que relativement à la *constitution*, à la disposition actuelle de celui qui les prend ; & que vouloir s'abstenir par caprice, par fantaisie, &c., comme il n'arrive que trop souvent, de certaine espece d'*aliment*, c'est d'abord se priver du plaisir de varier les mets ; plaisir inspiré par la Nature elle-même, qui a tant varié les objets de
la

la nourriture : c'est ensuite s'ôter une ressource, dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *aliments*, parce qu'on est hors de chez soi, en voyage, &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim, & de ne pas se nourrir convenablement ; source de Maladies sans nombre, comme on l'a fait voir ci-devant, page 107 de ce Volume, note 3.)

CHAPITRE IV.

De l'Air.

L'*Air mal-sain* est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelque attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent ; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort subite, comme nous le ferons voir, Tom. IV, Chap. LV, § III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. Ce sont les influences imperceptibles de l'*air*, qui sont en général les plus dangereuses à la santé. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, & nous

allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'air peut devenir nuisible de plusieurs manieres. Tout ce qui peut altérer à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend mal-sain.

Effets de
l'air trop
chaud ;

Par exemple, l'air trop chaud dissipe les parties *lymphatiques* du sang, exalte la *bile*, dessèche & épaisit les humeurs : delà les *fièvres bilieuses & inflammatoires*, le *cholera-morbus*, &c.

Trop froid ;

L'air trop froid arrête la *transpiration*, donne de la rigidité aux *solides* & congele les *fluides* : delà les *rhumatismes*, les *rhumes*, les *catarres*, & autres Maladies de la gorge, de la *poitrine*, &c.

Trop hu-
mide ;

L'air trop humide détruit l'*élasticité des solides*, produit les *tempéraments relâchés & phlegmatiques* : il rend les corps sujets à la *fièvre* ; il occasionne les *fièvres intermittentes*, l'*hydropisie*, &c.

Renfermé.

Lorsqu'un grand nombre de personnes sont rassemblées dans un même lieu, si l'air ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-sain. Aussi voit-on les personnes délicates se trouver facilement mal & tomber en foiblesse, dans les Eglises, dans les assemblées, dans tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration*, par le feu, par les lumières, par toute autre circonstance semblable, ainsi qu'on l'a fait voir ci-devant, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Combien
l'air des gran-
des Villes est
mal-sain :
moyens de le
rendre salu-
bre.

Dans les grandes Villes, tant de choses concourent à altérer l'air, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitants. Dans une Ville, l'air est non-seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties *sulfureuses*, de fumée & d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élèvent continuellement des substances *putrides*,

Des fumiers , des boucheries , &c. , servent également à le corrompre.

On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées , afin que l'air puisse y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres ; rien ne contribue davantage à altérer l'air & à le corrompre , que la mal-propreté des rues.

Il est très-commun , dans ce pays , de voir des cimetières au milieu des Villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition , ou à l'agrandissement des Villes , c'est ce qu'il est peu important de savoir : quelle qu'en soit la cause , l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage : elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain , c'est que des milliers de cadavres , qui sont en *putréfaction* sur la surface de la terre , dans des lieux renfermés , corrompent nécessairement l'air ; & cet air , quand il est respiré , ne peut manquer de produire des Maladies (a).

Enterrement des morts dans les Eglises , est une pratique encore plus détestable. L'air des Eglises est déjà mal-sain , & les vapeurs des cadavres en pourriture , le rendent encore pire. Les Eglises sont en général anciennes , & leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine ; l'air n'y est point

Les Cimetières corrompent l'air des Villes. Pourquoi ?

Les sépultures corrompent l'air des Eglises , déjà mal-saines par elles-mêmes.

(a) Dans presque tout l'Orient , c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque distance des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs , des Grecs , & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple dans un usage aussi recommandable.

purifié par le feu ; il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres , & elles sont rarement propres. Delà l'humidité , la rancidité , odeur mal - saine qui se joint avec celle des corps enterrés dans l'Eglise , & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

Moyens de
rendre l'air
des Eglises sa-
lubre.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point , à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'air frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres , &c. (1)

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée à la vénération des Fideles ; & elles sont toutes, sur-tout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvelé. Il seroit à souhaiter que celles des campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il y en a, de ces dernières, qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine ; quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certains jours de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que M. BUCHAN reproche aux Eglises d'Angleterre : l'humidité & la rancidité en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetières, & de servir de sépultures. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetières hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des raisons, sans doute plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, en ont arrêté l'exécution.

L'air qui séjourne long-temps dans un lieu, ^{Effets de} devient mal-sain. Aussi les malheureux enr^{mal-}fermés ^{l'air qui séjourne dans}

Depuis la première édition de cet Ouvrage, plusieurs Provinces se sont empressées d'adopter cette Loi. Le célèbre Archevêque de Toulouse, Mgr. LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement le 23 Mai 1775, homologué au Parlement de sa Province, le 31 du même mois; par lequel, triomphant des préjugés qui sembloient s'opposer à l'utilité publique, il défend, sous quelque prétexte que ce soit, d'enterrer dans les Eglises de son Diocèse; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que sa sépulture & celle de ses successeurs, soit transférée hors de sa Cathédrale.

Le Roi a donné une Déclaration le 19 Novembre 1776, enregistrée au Parlement de Rouen le 24 Mars 1778, par laquelle il est ordonné, que nulle personne, à l'exception des Archevêques, Evêques, Curés, Patrons des Eglises & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterrée dans les Eglises, ni dans les Chapelles publiques ou particulières; & l'exception ne pourra avoir lieu, savoir, pour les Archevêques & Evêques, que dans leurs Cathédrales; les Curés, dans leurs Eglises Paroissiales; les Patrons, dans l'Eglise dont ils sont Patrons, & les Fondateurs, dans les Chapelles par eux fondées; sous la condition expresse qu'il sera construit, si fait n'a été, dans les Eglises ou Chapelles, des caveaux pavés de grandes pierres, tant au fond qu'à la superficie; que les caveaux auront au moins soixante-douze pieds quarrés en dedans d'œuvre, & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à six pieds en terre, au-dessous du sol intérieur.

Les autres personnes qui ont actuellement droit d'être enterrées dans les Eglises dont dépendent des Cloîtres, pourront jouir de ce droit, pourvu que les Cloîtres restent ouverts, & qu'il y soit pareillement construit des caveaux semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Eglises dont il ne dépend aucun Cloître, elles ne pourront être enterrées que dans les Cimetieres, avec faculté d'y choisir un lieu particulier; mais cette permission ne sera accordée qu'aux seules personnes qui ont un droit acquis, & non autrement.

Les Religieux & Religieuses, même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malthe, ne pourront également

les prisons & dans les demeures des pauvres habitans des Villes.

dans les prisons, non-seulement y contractent des *fièvres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'air corrompu, & des repaires de Maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'air libre.

Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement.

Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins

être enterrés que dans des Cloîtres ouverts, & à la charge de la construction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conséquence des précédentes dispositions, les Cimetieres seront aggrandis, s'ils se trouvent trop petits, & seront, autant que les circonstances le permettront, portés au-delà de l'enceinte des Villes. Il est permis aux Villes & Communautés qui se trouveront dans ce dernier cas, d'acquérir le terrain nécessaire, dérogeant, à cet effet, à l'Edit du mois d'Août 1749: se réservant Sa Majesté de pourvoir sur ce qui concerne les Cimetieres de la Ville de Paris, d'après les Mémoires qui seront incessamment remis par toutes les personnes intéressées. Déjà le Cimetiere des Innocents est fermé; & l'on dit que chaque Paroisse a ordre d'acquérir un terrain hors des Fauxbourgs, pour y construire un Cimetiere.

Il est probable que nous touchons au moment, tant désiré, de voir la Capitale suivre cet exemple, & le donner au reste de la France.

que l'air n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'air, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'air d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, & on contribue par-là à la conservation de la santé.

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c., où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir du *ventilateur*. La méthode de chasser l'air corrompu & d'introduire de nouvel air, par le moyen des *ventilateurs*, est l'invention la plus salutaire, & sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les *ventilateurs* sont susceptibles d'un usage universel : ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies.

Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, &c.

(Il ne faut être ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'air & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif, qui s'infinue au-dedans de nous-mêmes par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si fort les fenêtres & les portes des bâtiments qu'ils élèvent. Ce ne seront jamais les Médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartements nouveaux de certaines commodités qu'on trouvoit dans les anciens. Mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

216 PREMIERE PARTIE, CHAP. IV.

au jeu de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses altérations ? L'humidité & les exhalaisons dont il se charge, diminuent son *ressort*, & la *circulation des fluides* s'en ressent, comme nous l'avons fait voir, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, & sur-tout dans les Hôpitaux ? Aussi se sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hôpital de Winchester & dans plusieurs autres.

Autres avantages du ventilateur.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux seuls Hôpitaux : on peut l'introduire dans les mines les plus profondes ; dans les caves, où certains ouvriers sont forcés de travailler ; dans les salles de spectacles, où les spectateurs sont si souvent incommodés, lorsque les assemblées sont nombreuses, soit par rapport à la *transpiration* qui corrompt l'*air*, soit par les lumières qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les vaisseaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exhalent sans cesse des corps de ceux qui composent l'équipage, empoisonnent l'*air*, & causent la plupart des Maladies auxquelles sont sujets les *Marins* ; enfin dans les prisons, où l'on éprouve les mêmes accidents. Le *ventilateur* est, de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le plus propre à conserver le *bled*, à l'empêcher de s'échauffer, à le préserver des insectes.)

Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans les caves, &c., est très-dangereux : on doit éviter cette espèce d'*air* comme le *poison* le plus subtil. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre.

On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés, & en descendant dans les puits profonds ou dans les mines, sur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts.

La plupart de ceux qui ont de grands appartements, choisissent la plus petite chambre pour ^{La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?} coucher; cette conduite est très-impudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit, lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu, le danger est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Ceux qui sont obligés, pour leurs affaires, de passer le jour dans les Villes, doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Si on respire un bon *air* pendant la nuit, on réparera, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conservation des Citoyens, qu'on ne se l'imagine. ^{Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes.}

Les personnes délicates doivent, autant qu'il est possible, éviter l'*air* des grandes Villes. Il est particulièrement nuisible aux *asthmatiques* & aux personnes attaquées de *consomption*. Ces personnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la peste. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'*air* des Villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroïssoit impossible qu'elles pussent vivre long-temps, & qui cependant, envoyées à la campagne, ont été rétablies sur-le-champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* & *vaporeuses*. Il est vrai qu'il y a beau- ^{Qu'il faut que ceux qui doivent fuir l'air des grandes Villes.}

218 PREMIERE PARTIE, CHAP. IV:

coup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur air.

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernières, est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible, pour prendre l'air; d'ouvrir leurs maisons, & d'y faire circuler un air nouveau; d'avoir soin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit nécessaire autrefois, pour la sûreté, d'entourer les Villes, les Colléges, & même les simples maisons, de hautes murailles. Cette nécessité, en s'opposant à la libre circulation de l'air, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jettées bas, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'air. Une attention convenable à l'air & à la propreté, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts des Médecins.

Inconvénients qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des Châteaux, &c.

On tend encore à rendre l'air mal-sain, quand on environne une maison de plantations ou de bois épais. Les bois, non-seulement s'opposent au libre courant de l'air, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses, qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un Château; mais il ne doit jamais être planté trop près, surtout dans un pays plat. La plupart des Châteaux de l'Angleterre sont mal-sains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans les lieux marécageux,

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux, ou près de grands lacs, sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'air hu-

mide, & le chargent d'exhalaisons *putrides* : delà ^{près des lacs, &c., sont mal-sains,} les Maladies les plus dangereuses & les plus funestes. Ceux qui sont forcés d'habiter les lieux marécageux, doivent choisir celui qui l'est le moins : ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus stricte à la *propreté*.

- (Le meilleur *air*, dit GALIEN, est celui qui ^{Résumé des différents airs nuisibles à la santé.} est le plus pur ; celui qui n'est pas chargé de ces vapeurs humides & pesantes qui s'élèvent des marais & de tout amas d'eaux croupissantes ; qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hierapolis*. L'*air*, auquel les égoûts des grandes Villes, ou le voisinage d'une armée, ou la mauvaise odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaises qualités, doit être mal-sain, & sur-tout pros crit pour les malades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une rivière rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'est jamais agité par les vents, est nuisible à la santé. Cet *air*, semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moisi, corrompt & suffoque. Tous ces différents *airs* sont funestes à tout âge. ORIB. *Collect. Lib. IX, Cap. I.*

Si l'*air* frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être, à plus forte raison, pour les personnes malades, qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement ; & ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être près de suffoquer, tant l'*air* qu'on y respire est échauffé : à ^{L'air frais n'est pas moins utile aux malades, qu'aux gens en santé.}

combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé ?

C'est le plus
puissant cor-
dial pour les
malades.

Il n'y a pas de *remède* aussi salutaire à un malade, que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes, & les fenêtres inconsidérément sur un malade. : l'*air* frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, & s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

Moyens de
rafraîchir
l'air que res-
pire un mala-
de.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit & le plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron*, &c., ou d'autres *acides végétaux* forts.

(A tous ces moyens, qui sont excellents, ajoutons ceux que proposoient les anciens ; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet ALEXANDER TRALLIANUS, Lib. XII, Cap. IV. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les *rafraichissants* que nous avons sous la main ; nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'*air* qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais sec, & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre, non-seulement rafraîchiroit l'*air* par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continuel.

En changeant la constitution de l'*air*, il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant ; ce que l'on

effectueroit en grande partie , en jonchant le plancher de *roses* , de *joubarbe* , de *ronces* , des branches de *lentisque* , & de toutes les plantes dont la propriété fera de fortifier en *rafraichissant*. Un *air* ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades atteints de *fièvre étiq*ue , & particulièrement pour ceux qui se sentent le *cœur* & les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu ; car ces malades se trouvent moins soulagés par un *régime rafraichissant* , que par l'*inspiration* d'un *air* frais. Au contraire , ceux qui ont le *foie* , l'*estomac* , ou quelqu'autre partie du *bas-ventre* sensiblement dérangée , se trouvent mieux du choix des *aliments* que du changement d'*air*. En un mot , en été , nous devons travailler à rafraichir l'*air* , & le laisser , en hiver , tel qu'il est ; car , quoiqu'il soit très-froid dans cette saison , il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légèrement couverts , & à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures ; ce qui pourroit les conduire à la défaillance.

M. TISSOT dit , dans son *Avis au peuple* , p. 36 , que , s'il falloit choisir entre l'*air* chaud & renfermé , ou l'*air* le plus froid , mais sec & toujours renouvelé , il n'y auroit pas à balancer ; le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent , ajoute-t-il , de pauvres compagnons , très - gravement malades ; dans des chambres hautes , ouvertes de tous côtés , & où il geloit , se guérir aisément , pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés , soit par des poëles , soit autrement , périroient cruellement. Les payfans se guériroient plus aisément , si , dès qu'ils sont malades , ils

L'air très-froid est préférable , pour les malades , à l'air chaud.

se faisoient porter dans leurs granges , dont l'*air* ; beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons , seroit pour eux le meilleur des *remedes*. L'*air* que ces hommes respirent , dans de très-petites chambres , qui renferment jour & nuit le pere , la mere , sept ou huit enfants , & souvent plusieurs animaux ; qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année , & très-rarement pendant les six autres , est , en général , si mauvais , que , si ceux qui les habitent n'alloient pas souvent au grand *air* , ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes , pour la plupart aussi mal logés que les paysans , mais qui n'ont pas , comme ces derniers , la ressource d'un bon *air* , & qui , de plus , sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires , & qu'on en tire les conséquences.)

Il est absolument nécessaire de renouveler l'*air* des hôpitaux. Pourquoi ?

Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même maison , & , ce qui arrive souvent , dans la même salle , l'admission , souvent répétée , d'*air* frais , devient absolument nécessaire. Dans les Infirmeries , les Hôpitaux , &c. l'*air* y devient souvent si nuisible , faute d'être renouvelé , qu'il est plus funeste au malade que la Maladie dont il est attaqué : ce qui s'observe surtout quand les *fièvres putrides* , les *dyssenteries* & les autres Maladies *contagieuses* exercent leurs ravages.

Les Médecins , les Chirurgiens , &c. , en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins , les Chirurgiens & les autres personnes employées aux Hôpitaux , doivent avoir soin , pour leur propre conservation , que ces maisons soient fournies de *ventilateurs*. Ces Ministres de la santé , obligés de passer une partie de leur vie au milieu des malades , courent le

hazard de le devenir eux-mêmes, en respirant un *air* corrompu; & on ne doit jamais souffrir que ceux qui sont attaqués de Maladies *contagieuses*, soient auprès des autres Malades. Tout hôpital, toute maison destinée aux malades, doit être dans une situation favorable pour l'*air*, & à une certaine distance des grandes Villes, comme nous le ferons voir plus particulièrement ci-après, Chapitre X de ce Volume, qui traite de la *contagion*.

(Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des malades, pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, que l'expérience a confirmés les plus sûrs, pour se garantir des *miasmes* auxquels, soit par état, soit par humanité, on s'expose auprès des malades. Il n'est presque point de Maladies, comme on le dira Chapitre X de ce Volume, qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se manifeste surtout dans les Hôpitaux & dans les Infirmeries, où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle, dans une même chambre. Or, soit dans les Hôpitaux, soit chez les malades, le renouvellement de l'*air* est le plus souverain des *préservatifs*.

Moyens
dont doivent
user les Mé-
decins & ceux
qui soignent
les malades,
pour se garan-
tir de la con-
tagion.

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux *miasmes* de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *fièvres*, même *putrides*. S'ils ont attention que l'on renouvelle l'*air* qui entoure le malade, ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne sont pas *contagieuses* au même degré, ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les *fièvres malignes*, *pestilentielles*, &c.; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides*, sur-tout le *vinaigre*, remplissent parfaitement cette *indication* : on s'en lave la bouche plusieurs fois le jour ; on respire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en est imbibée ; on en humecte ses habits, sur-tout sa chemise, avant de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIVUS, DIEMERBROECH, qui se trouverent obligés de secourir des malades, dans plusieurs *pestes* consécutives : ce dernier, ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peste*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation*, à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour ; on se frotte le corps de *vinaigre camphré* ; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée, que l'on tient exactement boutonné ; on visite les malades à jeun, autant qu'il est possible ; on flaire un *citron* verd, piqué de *cloux* de *girosfle* ; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache souvent auprès d'eux ; car on a observé que ceux qui n'avalent point leur *salive*, étoient moins sujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange* ; quelques racines *aromatiques*, telles que celles d'*angélique*, d'*impératoire* ; ou du *masfic*, du *quinquina*, &c., ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met à un *régime* austère ; on fait usage d'*eau* bien pure ; on boit un peu de bon *vin* dans ses repas ; on prend de la *limonnade* ; on évite les *liqueurs spiritueuses* ; on vit d'*aliments* simples ; on s'interdit les ragoûts, à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acides* ; enfin, on suit à la lettre cette maxime, *rien de trop*.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de

de faire , quand on n'a pas encore gagné la *contagion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée* , aux *purgations* : ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement , & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si , tandis qu'on est occupé auprès des malades , on se sentoît quelque indisposition ; si on avoit un *cours de ventre* , une *dysenterie* , quelque *dépôt* qui vînt à *suppuration* , on doit se garder de prendre des *remèdes* propres à les arrêter entièrement ; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage , & que l'on peut conseiller universellement , est celle de pratiquer un *cautere* au bras ou à la jambe , que l'on feroit suppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine , on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulceres* ou de vieilles *plaies* , ne furent point attaqués de la *peste* qui y régna en 1738 & 1739. M. HENCIUS , Médecin Allemand , dans une *peste* dont Venise fut attaquée en 1656 , conseilla universellement l'usage du *cautere* , & son conseil produisit de grands succès. On éleva , en reconnoissance , à ce Médecin , un monument à la place Saint-Marc , avec cette inscription : *Liberator Patriæ à peste*.

Quelque simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion* , il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver ; tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit dans la nécessité de se purger , il faudroit qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux , tels que la *crème de tartre* , la *casse* , les *tamarins* , &c.

Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légère, puisqu'elle ne feroit que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue, & jugée telle par un homme de l'art ; & même ce ne doit être qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.)

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance
de l'exercice
pour la con-
servation de
la santé.

LA plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité, dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un travail continuel ; mais cela est dans l'ordre de la Nature. Car il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'exercice n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *aliments*. Aussi ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne leur fournisse ce qui leur manque, & l'activité leur tient lieu de médecine.

L'Agriculture
est l'état le
plus favora-
ble à la santé.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une manière évidente, que l'Agriculture est l'état le plus sain, comme le plus utile.

L'homme fait paroître de bonne heure son goût pour l'exercice ; & cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'exercice est sans contredit la plus forte preuve que l'oh puisse apporter de son utilité. La Nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

Une loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que sans exercice on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire.

Sans exercice on ne peut jouir de la santé.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement : delà des Maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion*, ni aucune des *secrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet !

Effets funestes de l'inaction.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitants des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicu-

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

cules aux yeux d'une personne qui ne seroit point familiarisée avec le luxe moderne ! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même personne , un homme gros & gras , victime des Maladies que lui a procurées le peu d'exercice , & obligé de se faire traîner , à six chevaux , le long des rues !

(Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures , devenues si communes. Je connois des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation* , faute d'exercice , & qui n'osent pas faire de visites , à leurs plus proches voisins , si ce n'est en carrosse ou en chaise , crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez foux pour mépriser l'usage de leurs jambes & altérer leur santé , par pure vanité , ou par une simple condescendance à une mode ridicule ?

Si cet usage est moins commun en France qu'en Angleterre , c'est que les richesses y étant moins répandues , le nombre des personnes qui ont des voitures y est moins considérable ; car toutes les personnes qui ont équipage dans ce pays , sont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglois.

On a vu de nos Dames qui ne se sont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans , temps où elles ont été mariées , jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une piece de leur appartement dans une autre. On en a même vu , quoique jeunes & sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire , ne vouloir point se confier à leurs jambes , même chez elles , parce qu'elles s'étoient fortement persuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les soutenir. Avec une

telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes ? Quelle *constitution* pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde ? Aussi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le *marasme* & l'*étéfie* tuent à quarante.

L'exercice est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde fait que CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars & de la guerre. Et le grand HENRI IV, à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aïeul ?

Pouvoir de
l'exercice
pour fortifier
la santé.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues, & sur de beaux chemins ; mais ils se trompent. Cet *exercice* n'en est pas un pour les gens en santé ; à peine peut-il être conseillé comme tel aux personnes malades. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. Mais malheureusement les diverses especes d'*exercices*, si cultivées chez les Anciens, sont tombées tellement en discrédit, que dans presque toutes les Villes, ces hommes qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs, est une des causes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellât au

Ce qu'on
doit enten-
dre par exer-
cice.

moins dans les établissemens qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse, & que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps, pour la conservation & le rétablissement de la santé, redevînt, comme autrefois, un objet des soins des directeurs & des amusemens des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, & j'ose dire même le bonheur de la société.

Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de Maladies dont la cause est l'inaction, & que nous leur conseillons l'exercice, comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sûreté; chez ceux-ci, ce sont leurs travaux; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si, par hasard, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusques dans une vieillesse avancée, sans faire d'exercice. De ce nombre sont les *gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

Ce qui suppose, jusqu'à un certain point, à l'e-

Si l'y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de

Mouvement , c'est , dit M. TISSOT , qu'elles ont d'autres secours qui chez elles facilitent la *circulation* ; c'est que la Nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables ; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté ; c'est qu'elles causent davantage , & ce babil est une sorte d'*exercice* proportionné à leurs besoins ; c'est qu'elles mangent la plupart moins ; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savants ; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événements de société , qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperoit seulement pas , & qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu , au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation* , sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien , malgré leur inaction , on découvrira presque toujours , en les examinant , qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.)

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues , en général , les *obstructions* des *glandes* , aujourd'hui si communes , & qui deviennent les Maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie* , les *reins* & les autres *viscères* font bien leurs *fonctions* , la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades , c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul remède que nous connoissons contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme remède ; mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps , il fera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain , c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice* , autant qu'il est néces-

Maladies occasionnées par le défaut d'exercice : les obstructions

232 PREMIERE PARTIE, CHAP. V.

faire, connoissent à peine les *obstructions* ; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La délicatesse des nerfs ;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein air qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de *Maladies*, qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre de *Maladies de nerfs* ; elles sont réservées pour les *enfants de l'abondance & du plaisir*. On a vu plusieurs malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *Maladies nerveuses*, & quels sont les moyens de les prévenir.

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

(L'*exercice*, dit M. WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que si les personnes attaquées de *Maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les *médicaments* qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée, avec raison, le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les *Maladies hypocondriaques & hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval.

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digestion*, à la *sanguification* ou *conversion* du *chyle* en *sang*, ainsi qu'à la distribution & à la *sécrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, aussi bien que celles de l'*estomac* & des *intestins*. Enfin l'*équitation* est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied,

parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un *exercice* violent, & sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'*estomac* rempli d'*aliments*, dérange les *fonctions* de cet *organe*, le fait souffrir, & retarde la *digestion* au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerv.* Tom. II, pag. 190, 191.)

Si la *transpiration* n'a pas son plein & entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; & le défaut d'*exercice* en est la première cause. La matière de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, & occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, &c. L'*exercice* seul pourroit guérir beaucoup de Maladies regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les *remèdes* sont infructueux.

Un Auteur de ces derniers temps, M. CHEYNE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant; tels sont les ouvriers, les marchands, les *gens de lettres* (a).

Le défaut d'*exercice* occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c.

Quelle idée on doit se faire de l'*exercice*.

(a) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, & elles sont plus propres aux espèces de travaux qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, &c., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous

A qui conviennent les occupations sédentaires.

234 PREMIERE PARTIE, CHAP. V.

L'usage de l'*exercice* doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger ses affaires & sans perdre de temps.

Dangers de
rester au lit
trop long-
temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes; on s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vuide, & que le corps a puisé de

manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture (1).

(1) Cette réflexion paroît très-sage. On ne voit pas, en effet, pourquoi, outre les métiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de *Tailleurs* parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. « Jamais » garçon, dit le célèbre ROUSSEAU, n'aspira de lui-même à être *Tailleur*; il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée & l'aiguille ne sauroient être maniées par la même main. Si j'étois Souverain, je ne permettrais la couture & les métiers à l'aiguille, qu'aux femmes, aux boiteux, & aux autres hommes incommodés, réduits à vivre comme elles. » *Emile*, T. II, p. 88. Les *Compositeurs d'imprimerie*, les *Doreurs de Livres & sur cuir*, les *Cordonniers*, *Perruquiers*, les *Bourreliers*, les *Gainiers*, &c., sont dans le même cas : la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; & le transport de ces métiers, qui efféminent & amollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a besoin, sur-tout pour la campagne.

nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*, dont nous avons parlé ci-devant pag. 74 & suiv.

Avantages
de l'air du
matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se levent à fix ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque *exercice* en plein *air*, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour : ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable : rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, &c. Ces Maladies, source de mille autres, ne cedent point aux *remedes* : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort & continué, auquel rarement elles résistent.

Maladies
des gens inactifs : l'exercice en est le remède.

L'*exercice*, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à faire des armes, soit à danser, &c.

Comment
on doit prendre l'exercice.

(La *danse* est, de tous les *exercices*, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes ; elle est pour les personnes du sexe, ce que l'*équitation* est pour les hommes. « Je sais que les » sévères Instituteurs ne veulent pas qu'on apprenne aux jeunes filles, ni chants, ni danse, ni aucun des arts agréables. Cela paroît » plaisant. Et à qui veulent-ils donc qu'on les apprenne ? aux garçons ? A qui des hommes » ou des femmes appartient-il d'avoir ces ta-

Avantages
de la danse
comme exercice.

» lents par préférence ? A personne, répondront-ils, &c. » *Emile*.

Mais comme nous n'envisageons pas ici la *danse* comme un art, mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé, nous ne craignons pas les reproches de ces *Aristarques*. Nous ne conseillons point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer ; à décrire régulièrement des cercles, des quarrés, des diagonales : la *danse*, sous ce point de vue, mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, &c., & propre à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.)

Il ne faut pas se fixer à un seul exercice, mais se livrer à tous, & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se livrer à tous alternativement, & de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*. L'espece d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *Gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire

perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ne ce soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

(Le *jeu* n'est pas un amusement ; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le *jeu* de leur République. On raconte que CHILON, un de ces Ci-

Idée que l'on doit se faire du jeu.

toyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers, tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce seroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vuides. Tout homme qui a des sentiments & des connoissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires & l'exercice ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude, ou la tourne sur d'arides combinaisons ; & les artistes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs moments de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, &c. De quelque manière qu'on envisage le *jeu*, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet ; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste (2).

Ses inconveniens.

(2) On connoît, à ce sujet, les vers si délicats & si pleins

238 PREMIÈRE PARTIE , CHAP. V.

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice* , sont ceux de la chasse , de la lance ; le jeu de crosse , de paume , &c. (b). Ces exercices des membres favorisent la *transpiration* , fortifient les *poumons* , & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps (4).

Comment Ceux qui le peuvent , doivent monter à

de vérité de Madame DESHOULIERES.

Le desir de gagner , qui nuit & jour occupe ,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent , quoique l'esprit , quoique le cœur soit bon ,
On commence par être dupe ,
On finit par être fripon.

(b) Le *golff* est un jeu très-tommun dans le Nord de l'Angleterre ; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer , pourvu que ce soit avec modération , de manière qu'on ne s'échauffe pas trop , & qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse , de paume , ou à tous autres qui sont plus violents (3).

(3) Le *golff* , inconnu dans ce pays-ci , se joue avec une balle , & de petits maillets qui ont de long manches minces & flexibles. On pose la balle sur une petite pierre , qui lui donne une certaine élévation , & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file ; celui qui envoie le plus loin , gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui , autrefois commun à Paris , qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc , en Provence , &c. un jeu qui lui ressemble beaucoup , & que les gens de ces Provinces nomment encore *mail*.

(4) Il seroit bien à désirer qu'on établit dans tous les Villages , dans les Bourgs , même dans les Villes , des Prix semblables à ceux accordés par la Dame de la Baronnie de *Sain-Port* , en faveur des jeunes garçons qui , en moins de temps , parcourent , à pied , un espace donné. Ces courses bien dirigées deviendroient des Ecoles où la jeunesse trouveroit la santé , la force & la vigueur , bien plus utiles à cet égard que ces Compagnies de l'Arc , si multipliées , qui ne servent qu'à entretenir une adresse purement stérile.

cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent être dirigés l'exercice. doivent employer le même temps à se promener. L'exercice ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; & au lieu de fortifier le corps , elle l'affoiblit.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'exercice. L'indolence , Dangereux pouvoir de l'indolence. comme tous les autres vices , à mesure que l'on s'y livre , prend du crédit , & devient à la longue agréable : delà ceux qui avoient du goût pour l'exercice dans leur jeunesse , le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques* , des *hypocondriaques* & des *goutteux* , qui , par ce moyen , rendent leurs Maladies presque toutes incurables.

Il y a des pays dans lesquels certaines loix obligent tout homme , de quelque condition qu'il soit , d'apprendre quelques-uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé , ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain , c'est que si tous les hommes s'amusoient ou s'exerçoient à ces occupations , ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages , qu'en ruinant la plupart de leurs semblables , soit par le jeu , soit par la débauche. De plus , un homme riche , en s'appliquant à quelques arts mécaniques , peut contribuer à les perfectionner , & par-là rendre un grand service à la société.

Le grand secret de l'éducation est de faire que les exercices du corps & ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns aux autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un Savant qui sauroit faire Les exercices du corps & ceux de l'esprit , doivent se servir de délassement les uns aux autres.

des instruments de mathématique , des lunettes , des telescopes , &c. trouveroit , dans ces occupations , de quoi remplir agréablement ces instans où l'esprit fatigué refuse des *alimens* à l'imagination , & force de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaire trouvera , dans les occupations du tour , dans les ouvrages de mécanique , les délassements les plus agréables ; mais les artistes , les ouvriers , tous les hommes en général trouveront dans le jardinage , dans les travaux de la campagne , l'antidote du redoutable ennui , & le préservatif le plus sûr contre toutes les Maladies.)

Malheureux
effets de l'in-
dolence.

L'indolence occasionne non-seulement des Maladies , mais encore elle rend les hommes inutiles à la société , & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif , c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile , il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir , ou qu'il médite quelque mauvaise action. Delà , comme d'une source , découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé ; tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu , & la conservatrice la plus souveraine de la santé.



CHAPITRE VI.

Du Sommeil.

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affaiblit les nerfs, épuise les esprits & cause des maladies. Au contraire, trop dormir rend l'esprit & le corps pesants, dispose à l'apoplexie, à la léthargie & aux autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre.

Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfants en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne fera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

On peut satisfaire les enfants, & les laisser dormir tant qu'ils le désirent : mais pour les adultes, six ou sept heures suffisent, & personne ne doit en prendre plus de huit. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées : elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit : elles sont abymées vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi.

Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi ?

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qui arrive lorsqu'on reste plus de temps au lit.

Moyen de rendre le sommeil salutaire.

242 PREMIERE PARTIE, CHAP. VI.

heures au lit , non-seulement rend le sommeil moins avantageux , mais encore dispose les *nerfs* au relâchement & à la foiblesse , comme il est dit ci-devant , pag. 234 de ce Vol.

La nuit est
le temps des-
tiné , par la
Nature , au
sommeil.

La Nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs , qu'un usage aussi destructeur de la santé soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil , dans le temps convenable , ruine promptement le *tempérament* le mieux constitué , par l'aspect blême & défiguré de ceux qui , selon l'expression ordinaire , *font du jour la nuit , & la nuit du jour*.

(C'est une observation constante , que le sommeil est plus tranquille & plus doux , tandis que le soleil est sous l'horizon : au lieu que l'air échauffé de ses rayons ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le soleil : d'où il suit que dans nos climats l'homme & tous les animaux ont , en général , besoin de dormir plus long-temps l'hyver que l'été.)

Autres
moyens de
rendre le
sommeil salu-
taire.

Pour rendre le sommeil salutaire , il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour , de souper légèrement , & enfin de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Point de
sommeil sans
exercice.

Il est vrai que l'excès d'*exercice* , comme sa trop petite quantité , s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons au contraire que ce sont les oisifs & les indolents qui , en gé-

néral , passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit pas agréable à une personne qui reste tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaisirs de la vie consiste dans l'alternative du repos & du mouvement ; & qui-conque ne connoît point le dernier , n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier , qui va même jusqu'à se fatiguer , goûte plus de vrais plaisirs à table & au lit , que ceux qui ne font pas d'exercice , quelque somptueux que soient leurs repas , quelque mollets que soient leurs couchers.

C'est une vérité , même proverbiale , que *petits soupers donnent grand sommeil*. La plupart des personnes sont sûres d'avoir de mauvaises nuits , pour peu qu'elles fassent d'excès à souper , ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant , pag. 202 , note 9 de ce Vol. ; & si elles s'endorment , les *aliments* dont leur *estomac* est surchargé , oppriment ce *viscère* , troublent l'esprit , occasionnent des rêves effrayants , produisent un sommeil interrompu , l'incube , &c. Mais si ces mêmes personnes ne se couchent qu'après un souper léger , ou veillent pour laisser faire la *digestion* de ce qu'elles ont mangé , elles goûtent les douceurs du repos & se levent défatiguées.

Nécessité
des soupers
légers pour
jouir du som-
meil.

Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir ; mais cela ne les oblige pas de faire un grand souper. D'ailleurs , ce ne peut être que celles qui se sont d'elles-mêmes habituées à cet usage , & qui ne prennent pas une suffisante quantité d'*aliments* solides dans le jour.

(On dispute beaucoup sur les avantages & les

ce qu'on

doit penser de
la méridienne.

de *savantages de la méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conservation de la santé ; tandis que d'autres croiroient s'exposer à plus ou moins de Maladies , s'ils se livroient au *sommeil* léger que la Nature suscite au plus grand nombre des individus , vers le milieu du jour , sur-tout après le repas. Pour fixer les idées sur cet objet important , il faut se rappeler ce qu'on a déjà dit , relativement aux fruits , pag. 50 de ce Vol., qu'une inclination naturelle & constante est rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité , il doit y avoir un grand nombre de personnes qui se trouvent bien de la *méridienne* , parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrément le desir ou le besoin.

Qui sont
ceux qui peu-
vent en reti-
rer de l'avan-
tage.

En effet , tous les enfants , jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans , les vieillards , les *gens de lettres* , les *voyageurs* , les *mélancoliques* , ceux qui sont d'un *tempérament phlegmatique & pituiteux* , les convalescents , les *valétudinaires* ; sur-tout ceux qui tendent à l'*étéisie* , &c. , ont plus ou moins d'inclination à dormir , vers le milieu du jour , après le dîner ; & tous s'applaudissent d'y satisfaire : la raison ? C'est que le repos & le *sommeil* , quelque courts & légers qu'ils soient , sont nécessaires à chacune de ces personnes pour bien digérer.

Les enfants très-jeunes , par exemple , à qui il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils ont plus besoin de croître , ne pourroient absolument vivre , s'ils ne dormoient en proportion de leur foiblesse. Le peu de forces dont ils jouissent , se trouvant concentrées par le repos & le *sommeil* , auxquels les livre la Nature , sont toutes employées à la *digestion*. Aussi ne les voit-on

tetter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent & qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils tettent, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'est personne qui ne sente que les *convalescents*, les *valétudinaires* & les vieillards, qui sont, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfants, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique jouissant de leur santé ordinaire, ont si peu de ressort, sont dans une telle *apathie*, ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que si le *sommeil* & le repos ne venoient à leur secours, ils ne pourroient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *gens de lettres*; parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux* qu'ils sont pendant la veille, épuise les *organes digestifs*, au point que, sans une concentration de forces, ils ne pourroient faire leurs *fonctions*.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de dispositions à la *méridienne*, & à qui elle seroit réellement contraire dans un grand nombre de cas, sont les *bilieux* & les *sanguins*. Les *bilieux* ont une somme de forces & de chaleur intérieure, que le *sommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter : aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils ont, pour ainsi dire, des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux* à cet égard, ils digèrent cependant très-bien sans le secours de la *méridienne*; & la promenade leur semble très-agréable. Nous ex-

Qui sont
ceux à qui elle
seroit nuisible
ou inutile.

246 PREMIERE PARTIE , CHAP. VI.

poserons ci-après , Chap. XI , § VI de ce *Vol.* les caractères physiques & moraux des diverses especes de *tempéraments*.

Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus. La *méridienne* devient cependant nécessaire aux uns & aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le soleil d'été rend l'*atmosphère* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méridienne* est indispensable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous venons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien ? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Écoutons M. MARET, célèbre Médecin de Dijon, & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime.

Temps que doit durer la méridienne. La *méridienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps : il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure, suffisent ; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs c'est le *tempérament*, c'est la quantité & la qualité des *aliments* qui doivent servir de règle. Plus on a de difficulté à digérer, & plus les *aliments* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méridienne* doit être longue : au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *aliments* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position dans laquelle il faut la faire. Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses

orifices, &c., exposées ci-devant, note 3 du Chap. II de ce Vol., on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la pâte *alimentaire* à sortir de l'estomac par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupers, & de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit, & parallèlement à l'horizon, pour prendre ce *sommeil*; mais s'asseoir dans un fauteuil, ou sur un sofa, la tête haute, le corps légèrement penché en arrière, & un peu tourné sur le côté gauche.

Il faut de plus avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer au *sommeil*, il faut se défaire de tous les liens dont la mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être libre, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore ôter les jarretières : alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre; accidents qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.)

Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un sommeil tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin, tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devoit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tran-

Le chagrin s'oppose au sommeil.

quille qu'il est possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abîmer dans des réflexions tristes & désagréables, ont tellement éloigné le sommeil de leurs paupières, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la suite.

Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille.

(La bonne conduite est la mere de la gaieté; la gaieté est la mere de la santé, & la santé est la mere du doux sommeil. On voit donc que le sommeil tranquille ne peut se trouver où la pureté des mœurs ne se trouve pas; parce que où manque cette dernière, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'esprit ne sauroient avoir lieu. Le chagrin & la tristesse dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les fibres dans le relâchement, troublent les digestions, détruisent les forces, & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Le bonheur & la santé ont une même source; l'intégrité de la conscience.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE : *Mens conscia recti in corpore sano*. Malheur à ceux qui, s'occupant sans cesse du beau & de l'honnête, voient le bien & font le mal ! Ils se privent par-là du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentiments agréables, font de porter dans toutes les fonctions une force, une aisance, une régularité, qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables, qui, suivant le conseil de PLINE, avoient vécu pendant toute leur vie, comme on se propose de vivre quand on est bien mal, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans

reproche, de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie. Le célèbre Historien PAUL JOVE ayant demandé avec étonnement à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des hommes de lettres les plus illustres dans le seizième siècle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt-dix ans une mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze en 1428, & mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de soixante ans.)

Le sommeil pris dans le commencement de la nuit, est, en général, celui qui délasse & défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant, comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que dans la suite le sommeil à cette heure leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le sommeil, ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'exercice. J'ai vu peu de personnes se levant matin, ne pas jouir de la meilleure santé.



CHAPITRE VII.

Des Habits.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a sans doute ici une grande influence ; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choses , au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'est pas , à la vérité , nécessaire d'observer une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons , & le degré de latitude que nous habitons ; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays , à la fréquence , à la violence des vents , &c.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards.

Dans la jeunesse , où le *sang* a un fort degré de chaleur & où la *transpiration* est facile , il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits : mais dans l'âge avancé , lorsque la *peau* devient serrée & que les humeurs ont moins de chaleur , il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent , dans le dernier âge , du défaut de *transpiration*. On peut les prévenir jusqu'à un certain point , en augmentant convenablement les habits , ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette *transpiration* , comme les habits de coton , de flanelle , de laine ouatée , &c.

Les jeunes gens ne doivent point

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est

absolument déplacée. Non-seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelque autre Maladie ne le demandent.

porter de flanelle tant qu'ils sont en santé.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fît graduellement; &, dans ce pays, il seroit presque inutile de le faire, sur-tout pour ceux qui ont passé le milieu de leur âge.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous l'avons conseillé ci-devant, pag. 32 de ce Vol., qu'on accoutumât les hommes dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à contracter une espèce d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulteroit un autre avantage de cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperoit à ces transitions subites du chaud au froid, plus dangereuses encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidents auxquels on est si exposé au renouvellement des

Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison.

saisons , que dans notre conduite , toujours mal entendue , de diriger , soit la chaleur , soit la fraîcheur.

Dangers
auxquels on
s'expose , lorsqu'on échauffe trop ses appartements.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver , tantôt à se tapir au coin d'un grand feu , les fenêtres & les portes bien closes ; tantôt à sortir au grand air pour vaquer à ses affaires , qu'il le seroit pour le même homme , de prendre , dans un jour de forte chaleur , plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre , dont la température est à 12, 15 degrés du *Thermometre* de M. DE REAUMUR , quelquefois davantage , & qui s'expose tout-à-coup à l'air extérieur , qui peut être , dans la même journée , à 10, 12 degrés au-dessous de la glace , n'éprouve , quelque couverte qu'elle soit , une suppression de *transpiration* , source de Maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer , d'entretenir de grands feux dans ses appartements , d'avoir des habits fourrés , &c. , attaquée , à l'entrée de l'hiver , de *rhumes* , de *fluxions* , dont sont accablés les gens riches. Les campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hommes , qui ne connoissent d'autre maniere de s'échauffer que par l'*exercice* , qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles , &c. ; qui , l'hiver comme l'été , portent la même étoffe , & ne sont jamais attaqués de *rhumes* , de *catarres* , de *rhumatismes* , &c. J'ai vu un homme à Paris , pere d'une nombreuse famille , mourir âgé de près de quatre-vingts ans , sans jamais avoir augmenté ses habits , & sans s'être jamais chauffé par besoin : ses en-

fants suivent son exemple, & ne connoissent aucune des indispositions causées par une *transpiration* arrêtée.

C'est une vérité reconnue universellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, & plusieurs *Maladies inflammatoires*, si communes dans les saisons froides, ne sont dues qu'à une transition subite du chaud au froid. Or, si l'*air* des appartements étoit à peu-près au même degré de chaleur que l'*air* extérieur, on se garantiroit de tous ces accidents. On a observé qu'en général on n'a rien à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'est qu'à 10 degrés au-dessous de celui qu'on respire dans un appartement : c'est-à-dire, que si l'*air* extérieur est à 5 degrés au-dessous de zéro, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-dessus de zéro, &c., si l'on veut sortir sans courir les risques d'arrêter la *transpiration*.

Dans quelle proportion doit être l'*air* intérieur avec l'*air* extérieur pour sortir sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, &c.

Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi : nous échauffons d'autant plus nos appartements, que le froid est plus grand, de sorte que souvent il y a vingt degrés & plus de différence entre l'*air* que l'on respire dans une chambre, & celui qu'on va respirer si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits : pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'*air*, on sentira qu'on ne pourra jamais fuir ses effets, qui ne deviennent funestes que par notre conduite.

Ce seroit donc un service réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être insensibles aux impressions des saisons. La Nature semble nous donner elle-même ce conseil, en inspirant aux enfants de l'aversion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que

d'entretenir ce goût naturel. Les mouvements perpétuels dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'appercevoir de la transition d'une saison à une autre. Ce ne seroit jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne soient neufs; mais alors ce n'est qu'un goût particulier dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature : ils n'auroient besoin, quand ils seroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées; parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin, ni de ces gilets, ni de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c. qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conseillons, pag. 33 & suiv. de ce Vol.; si on les a habituées, comme les garçons, à l'exercice & aux intempéries des saisons, elles n'auront pas plus besoin de feu & d'habits chauds, que les hommes.)

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne consulte que la parure & la vanité. Il paroît que de tout temps on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence on n'a fait attention qu'à la mode ou à la forme,

& la santé, le climat, la commodité, n'ont jamais été comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajustement des femmes, peut être très-nécessaire dans les pays chauds du Midi ; mais rien n'est certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du Nord.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits ; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres, sans le secours des habits : tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'estomac & les intestins dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit fausement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'estomac & des intestins, les mouvemens du cœur & des poumons, presque toutes les fonctions animales sont viciées. De là les indigestions, les syncopes, les pâmoisons, la toux, la consomption, &c. Nous avons exposé ci-devant Chap. I, § III de ce Vol., les inconvénients du maillot & des corps de baleine, nous y renvoyons.

Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée ? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des cors aux pieds ; Maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les cors sont non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, & ils peuvent en

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, &c.

256 PREMIERE PARTIE , CHAP. VII.

conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres Maladies.

Autres in-
convénients
des souliers
trop étroits.

La grandeur & la forme d'un soulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfans ont la même forme que leurs mains : les mouvemens de leurs *orteils* sont aussi libres , aussi aisés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'est qu'un petit nombre de personnes , qui , dans un âge avancé , puissent faire quelque usage des *orteils*. Serrés , pour l'ordinaire , dans des souliers étroits , ils sont ramassés en un paquet , & souvent posés les uns sur les autres de maniere à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Inconvé-
nients des ta-
lons hauts des
souliers des
femmes.

Les talons hauts ne sont pas moins nuisibles que les souliers étroits : une femme paroît sans doute plus grande , parce qu'elle marche sur la pointe du pied ; mais elle ne marche jamais bien de cette maniere : elle est gênée dans les *articulations* ; tous ses membres sont dans une position forcée : elle est contrainte de se tenir pliée en-dedans , & elle n'a absolument aucune grace , aucune noblesse dans les mouvemens : défauts qui sont absolument dus aux talons hauts , aux souliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Aussi n'y a-t-il pas une femme sur dix , qu'on puisse dire bien marcher. Nous parlerons Tome IV , Chap. LX , des *Cors aux pieds*.

Dangers des
jarretieres ,
des boutelles ,
des cols , des
colliers , &c.

Dans la maniere d'attacher les habits , il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espece de ligature. Les jarretieres , les boucles , &c. , lorsqu'elles sont trop serrées , empêchent le mouvement & le libre usage des parties : elles s'opposent à la *circulation du sang* , qui ralentie , empêche l'accroissement des parties , & cause diverses Maladies. Les liens que l'on met autour du

du cou , tels que les cols , les cravates , les colliers , &c. , sont singulièrement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *sang* dans le *cerveau* : delà souvent les maux de tête , les *vertiges* , l'*apoplexie* , & plusieurs autres Maladies graves.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes , & le nombre en est grand , qui aimeroient mieux rester du matin au soir aussi immobiles qu'une statue ; plutôt que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu , ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele dans la maniere de se comporter à l'égard de ses habits , nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégants , sans avoir jamais de superflu. Ce que les autres dépensent en galons , en dentelles , en rubans , les *Quakers* l'emploient en excès de propreté. La parure n'est qu'une affectation dans les habits , & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté (1).

En quoi consiste la perfection d'un habit.

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre ; encore plus singulière par la manière simple , unie de s'habiller , que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur , sans galons , sans ornements ; de beau linge , sans manchettes , surtout sans dentelles ; aucune parure pour la tête ; une propreté presque superstitieuse , distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges Fox* , qui fut leur Fondateur , n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité le porteroient sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la manière de s'habiller ; & , depuis plus d'un siècle que subsiste cette secte , aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

Les Quakers proposent pour modèles de la manière de s'habiller.

Il faut con-
sulter le tem-
pérament
dans le choix
des habits.

Nous ajouterons , relativement aux habits , qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats , aux saisons de l'année & aux périodes de la vie : il faut encore qu'ils le soient aux *tempéraments* & à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud ou le froid , qu'une personne délicate ; elle peut en conséquence être moins attentive à la manière de s'habiller.

Il est difficile
de déterminer
la quantité
d'habits né-
cessaire à cha-
que individu.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaire pour chaque personne ? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement ; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre des vêtements qui lui sont nécessaires pour le tenir chaudement.

Quel est le
but des gens
du monde
dans le choix
des habits.

(Pour cela , il faut que l'attention de se couvrir & de se tenir chaudement , relativement à la saison dans laquelle on est , soit la seule qu'on suive dans le choix de ses habits : mais le premier but est toujours de se parer , & l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud , qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

C'est sur-tout au commencement & à la fin des saisons , que les gens du bel air se trouvent

La Pensilvanie , Province de l'Amérique Septentrionale , une des plus belles & des plus riches Colonies unies , est presque toute peuplée de *Quakers*. Guillaume PENN , fils du Vice-Amiral d'Angleterre de ce nom , un de leurs premiers membres , à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique , y entraîna une grande quantité de ses confreres , & y bâtit la ville de *Philadelphie* , une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique , dont l'illustre & savant M. FRANKLIN est Président.

exposés. Le jour , fixé par la mode ou l'usage , de prendre les habits de printemps , est-il , par exemple , arrivé ; on ne considère pas si la veille on se trouvoit encore très - bien des habits d'hiver ; on quitte brusquement ces derniers , & sous un habit léger , relativement à ceux qu'on abandonne , on se produit dans les sociétés , à toute heure du jour & de la nuit , avec d'autant plus de risques , que presque toujours on tient encore de grands feux dans les appartements. Je sais que les hommes peuvent mettre des camisoles sous leurs habits , & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes , qui pourroient avoir la même ressource , s'en gardent bien : leur taille , qu'elles trouvent toujours trop surchargée , y perdrait trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas inscrit dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour.

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'en est pas où l'on ne voie des Maladies occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est - ce que la santé en comparaison du plaisir de plaire ? Une bonne santé ; voilà une belle chose à présenter en public !)



CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

UN Auteur moderne, Jean - Jacques ROUSSEAU, observe que la *tempérance* & l'*exercice* sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que si on les pratiquoit exactement, on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La *tempérance* peut, à juste titre, être appelée la mere de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne doivent jamais venir : cependant ils paroissent les appeler, pour ainsi dire, par l'*intempérance* & par la débauche.

(HIPPOCRATE, à qui nous devons presque tout ce que nous savons des signes & des *symptômes* des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies & sur la conservation de la santé : maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devraient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elles leur apprendroient que la santé dépend de la *tempérance* & de l'*exercice*. Il est impossible, dit HIPPOCRATE, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *aliments*, & les *aliments* réparent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille & mille volumes. Elles

sont tellement sûres, que si tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la science de guérir deviendrait presque inutile. En effet, excepté les Maladies *épidémiques* & *accidentelles*, les autres seroient en petit nombre, si l'*intempérance* n'en faisoit éclore à l'infini, comme nous l'avons déjà dit ci-devant, page 158 & suiv. de ce Vol.)

La structure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent être la suite de l'*intempérance*. La santé dépend du bon état des *solides* & des *fluides*; & ce bon état est dû à la libre exécution des *fonctions vitales*. Tant que ces *fonctions* s'accomplissent régulièrement, nous sommes sains & en santé; dès qu'elles sont troublées, la santé dépérit nécessairement.

En quoi
consiste la
santé.

L'*intempérance* ne manque donc jamais d'apporter les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *secrétions* irrégulières; elle vicie les humeurs; & occasionne des Maladies sans nombre.

Effets de
l'intempéran-
ce.

(On demandoit un jour à BOERRHAAVE, quelles étoient les causes de plusieurs Maladies ignorées des Anciens? Il répondit: *Coquos numerat*. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajouter, & *otiosos*. L'inaction & la mollesse influent encore plus sur le physique, que sur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens, la *gymnastique* & les disciples d'HÉRODICUS, qui en fut l'inventeur, ne persuadent presque personne. Cependant tout le monde convient que la santé est le plus précieux de tous les biens: par quelle fatalité en abuse-t-on aussi-tôt qu'on en jouit? Pourquoi, même en la recherchant, fait-on absolument le contraire de ce qu'il faut pour

Quelles sont
les causes de
plusieurs Ma-
ladies nouvel-
les.

262 PREMIERE PARTIE, CHAP. VIII.

la recouvrer ? Ressembleroit-elle à la liberté ; dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

Conduite
étrange &
journalière
des gens ri-
ches.

On veut se bien porter , & l'on change l'ordre de la Nature , & la nuit prend la place du jour. L'homme , aussi ennemi de lui-même que de ses semblables , emploie dix bras au service d'un ventre ; on lui sert dans un repas les productions des deux hémisphères , les fruits & les vins des différentes parties du globe. Accablé de nourriture , il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le *café* & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu *vital* ; mais bientôt l'*estomac* en souffrance lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matieres en *fermentation*. La chaleur se répand dans les *veines* ; les vapeurs montent à la tête , & LUCULLUS accablé s'endort. A son réveil , il se plaint de *flatuosités* , de gonflements , &c. On appelle un Médecin , qui prescrit l'usage du *thé* ou des boissons *délayantes* , tièdes , qui le font digérer par *indigestion*. Voilà à peu près notre maniere de vivre : & nous nous moquons des *Omaguas* , qui , avant que de se mettre à table , présentent une seringue à chaque convive ! *Histoire naturelle de l'Homme malade , T. I , p. 167.*)

La tempérance consiste à éviter toute espèce d'excès.

L'analogie , entre l'accroissement des plantes & des animaux , donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'*intempérance*. L'humidité & l'engrais favorisent singulièrement la végétation ; cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entièrement. Les meilleures choses deviennent malsaisantes , même dangereuses , si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses ap-

pétits & ses passions, de maniere à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particulièrement l'animal raisonnable. *Les esclaves de leurs ventres* seront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a créés avec des désirs, des passions & des appétits relatifs à la propagation de notre espece, à la conservation de notre individu, &c. L'*intempérance* est l'abus de ces diverses passions, & la *tempérance* consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à aiguïser ; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement.

Si la Nature se contente de peu de chose, l'*intempérance* ne connoît point de bornes : delà les buveurs, les gourmands, les débauchés, &c., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêche d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorsqu'il n'est plus temps.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Il est impossible de donner des regles fixes sur la maniere dont chaque *tempérament* & chaque *constitution* doivent satisfaire leurs appétits & leurs désirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès* ; & , pour peu qu'il sache choisir , il est en état de l'éviter.

La grande regle de la *tempérance* est de s'en tenir à la simplicité. La Nature se plaît dans les *aliments* simples, sans apprêts ; & tous les animaux, excepté l'homme, suivent cette inclination de la Nature. L'homme seul se livre aux excès ; il pille & saccage la terre entiere, pour

Regle de la tempérance, relativement aux aliments.

264 PREMIERE PARTIE, CHAP. VIII.

satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siècle, ADISSON, parle en ces termes de l'intempérance : « Quant à moi, lorsque je vois ces tables à la mode, couvertes de toutes les richesses des quatre parties du monde, j'imagine voir la goutte, l'hydropisie, la fièvre, la léthargie, & presque toutes les autres Maladies, cachées en embuscade sous chaque plat ».

Suite de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels.

L'intempérance n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres desirs, que dans le régime. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs fortes & des plaisirs charnels ne détruit-il point la meilleure constitution ? Tous ces vices se tiennent en général par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de Bacchus & de Vénus, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suites journalières de l'intempérance, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

Les effets de l'intempérance des peres & meres, s'étendent jusques sur leurs enfants.

L'intempérance ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels : l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misère, tandis que leurs peres & meres, sans s'inquiéter de l'avenir, dépensent, en excès & en débauche, ce qu'ils devroient employer à élever leurs enfants, conformément à leur état ! Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuses, chargées d'enfants incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les peres cruels

se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables!

La misère n'est pas la seule suite de l'*intempérance*; ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entières. Rien ne s'oppose plus à la propagation, & n'avance davantage la mort des enfants, que les excès des peres & meres.

Les pauvres qui travaillent tout le jour, & qui, le soir, se couchent satisfaits de leur vie frugale, ne nous présentent que de nombreuses familles; tandis que *les gens de condition*, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence & dans le luxe, languissent souvent sans héritiers à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'*intempérance* influe même sur les Etats & les Empires, qui ne s'élèvent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Elle est la cause de la ruine des familles, & même des Empires.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui constituent l'*intempérance*: nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé: nous bornerons nos réflexions à une espece particuliere, par exemple, à l'abus des *liqueurs* de table.

Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la *fièvre*, afin de se débarrasser du *poison* que l'on vient d'avaler. Si ce *poison* est répété tous les jours, il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre;

Quelle *constitution* sera assez forte pour soutenir long-temps une *fièvre* qui reviendra tous les jours? Mais les *fièvres* produites par la boisson, ne se bornent pas toujours à être de simples *fièvres*; elles finissent souvent par l'*inflammation* de *poitrine*, du *foie*, du *cerveau*, & produisent les effets les plus funestes.

L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c.

Si un buveur n'est pas toujours attaqué de *Maladies aiguës*, il échappe rarement aux *Maladies*

Des Maladies chroniques de dif-

fiérentes es-
ces.

chroniques. Les *liqueurs enivrantes*, prises avec excès, affoiblissent les *organes* & s'opposent à la *digestion*. Elles détruisent le pouvoir des *nerfs*, causent la *paralytic* & les *Maladies convulsives* : elles échauffent & enflamment le *sang* ; elles épuisent ses parties *balsamiques* ; elles le rendent incapable de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps : delà les *obstructions*, l'*atrophie*, les *hydropisies* & la *consomption*. Ces *Maladies* sont celles qui conduisent ordinairement les *ivrognes* à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Maladies
occasionnées
par les li-
queurs sou-
vent répétées,
quoiqu'on
n'aïlle pas jus-
qu'à l'ivresse.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont de *trempier continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulcères sordides* aux jambes, &c. ; ou, si ces *Maladies* ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaibli ; elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *symptômes* des mauvaises *digestions*, comme nous l'avons déjà fait observer ci-devant, page 180 & suiv. de ce Volume.

L'ivrognerie
est une des
causes de la
consomption.

La *consomption* est actuellement si commune ; qu'il faut regarder la dixième partie des habitants des grandes Villes, comme victime de cette *Maladie*. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit imputer la *consomp-*

tion. La grande quantité de *biere visqueuse* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au *sang* sa qualité, & de le rendre peu propre à la *circulation* : delà les *obstructions* & l'*inflammation* des *poumons*. Il y a peu de grands buveurs de *biere* qui ne deviennent *phthifiques*; & on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la qualité glutineuse, & presque *indigestible* de la *biere* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins* capiteux, courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *sang*; elles forcent & déchirent les *vaisseaux* tendres du *poumon*: cependant la *consomption*, causée par ces *liqueurs*, est si commune dans ce pays, qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitants ne vivent que de *liqueurs fortes* (a).

L'habitude de boire, a, le plus souvent, sa cause dans la misere & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit; mais, hélas! ce plaisir n'est pas de longue durée; & lorsqu'il n'a plus de *vin*, il est d'autant plus à plaindre, qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nou-

Suire funeste de la boisson, à laquelle se livrent les malheureux, pour se consoler.

(a) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie* consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance; c'est que dans la ville d'Édimbourg & dans ses environs, outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangère, enregistrée dans les bureaux d'entrées; outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appelée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie*, que lorsqu'un Porte-faix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui: *He has got molassed!*

veau : c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amène une autre , jusqu'à ce que ce malheureux devienne *esclave de la bouteille* , & qu'enfin il tombe victime d'une ressource , que dans les commencements il avoit regardée comme un *remède*. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur , après sa débauche. Delà il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main , sont les plus *mélancoliques* lorsqu'ils sont à jeun , & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence dans un accès , ou de tristesse , ou de désespoir.

L'ivrognerie
ruine la santé,
& conduit à
l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé , elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes , qui se vantent d'avoir un degré de raison supérieur à celui des animaux , puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au-dessous d'eux. Si , après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison , ils restoient dans cet état , il semble qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des *liqueurs* , on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les Arts , dans les Sciences & dans la politesse , n'aient point fait passer de mode cet usage barbare de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun dans le Sud de l'Angleterre , qu'il ne l'étoit autrefois ; mais il domine toujours dans le Nord de cette Île , où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là , personne ne pense avoir bien traité ses convives , s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire , est , sans contredit , l'acte de grossièreté le plus

complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la complaisance, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme qu'on presse, à accepter un verre, dans un temps où il pourroit aussi-bien prendre du *poison*. Il y a déjà longtemps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France, ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant page 151, note 9 de ce Vol. ; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette Isle.

Les *liqueurs enivrantes* sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur *sang*, détruisent leurs forces, & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs fortes*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des *liqueurs fortes* dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens.

L'ivrognerie est par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants, vendre les *aliments* qu'elles devoient manger, vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source.

(Si nous considérons l'ivrognerie relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui

Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie.

s'y livrent , sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleurésies* , qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes , ils tombent , long-temps avant l'âge de la vieillesse , dans toutes ses infirmités , & sur-tout dans l'*asthme* , qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine*. Leurs corps usés par l'excès , ne répondent point à l'action des *remedes* , & les Maladies de langueur , qui dépendent de cette cause , sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien , en perdant des sujets qui la déshonorent , & dont l'ame abrutie est , en quelque façon , morte long-temps avant le corps.)

CH A P I T R E IX.

De la Propreté.

Idee qu'on
doit se faire
de la propre-
té.

(**L**A *propreté* , dit le Chancelier BACON , est à l'égard du corps , ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même ; car l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe ; le goût de la parure , des parfums , des odeurs : ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté* , la décence , les manieres aimables , sont les indices d'une ame sage & bien réglée , qui sent ce qu'elle doit à la société : au lieu que la mal-propreté , la grossièreté , l'air indécent , décèlent une ame basse , stupide , qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.)

Personne
s'est exempt
d'être propre.

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se

paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

La matière de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la malpropreté du linge, elle occasionne des Maladies *cutanées*, des *fièvres*, &c.

La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration.

(Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, & qu'il est presque absolument recouvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur, voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté, la malpropreté du linge, fomentent des Maladies sans nombre, en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs que la Nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la *transpiration insensible*; il faut que nous portions des soieries, que nous nous couvrons de galons; l'usage le veut: c'est la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise; c'est l'ordre.

Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence.

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils n'y pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. Delà, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; tel qui pourroit en changer tous les

Effets & Maladies occasionnées parce qu'on ne change pas assez souvent de linge

deux jours , ne le fait que tous les quatre ou cinq ; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine , ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers ; la mauvaise odeur , les *obstructions* , les *fièvres* , sont le partage des seconds ; l'odeur infecte , les *obstructions* , les *fièvres* , les *Maladies de la peau* , la vermine , &c. , sont celui des derniers.

Avantages
de changer
tous les jours
de linge.

Que l'on ait des habits moins riches , que l'on en ait même une moins grande quantité , l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours , & l'on prévient une foule de Maladies : la *transpiration* , sans cesse essuyée par un linge nouveau , n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable , qui rend insupportable à soi-même & aux autres.)

La malpropreté occasionne la gale ;

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau* , sont dues principalement au défaut de *propreté*. Il est vrai que ces Maladies se gagnent par *contagion* , par les *aliments* mal-sains , &c. ; mais elles ne seroient pas de longue durée , si ceux qui en sont attaqués étoient propres.

La vermine : la propreté en est le remède.

C'est à la *mal-propreté* que l'on doit imputer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes , les maisons , &c. La *propreté* seule peut toujours en être le *remède* ; & par-tout où l'on rencontre de la vermine , on ne se trompera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La malpropreté est une des causes des fièvres malignes , &c.

Une des causes ordinaires des *fièvres putrides* & *malignes* , est le défaut de *propreté*. Ces *fièvres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées , qui respirent un *air* mal-sain , qui ne prennent pas d'exercice ,

d'exercice, & qui portent des habits sales. C'est-là que la *contagion* couve en général, pour souvent se répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altere la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les *Maladies contagieuses* se communiquent par l'air corrompu. Or tout ce qui peut tendre à corrompre l'air, ou à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand soin.

En conséquence on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures de quelque genre que ce soit restent dans les rues: rien de plus capable de faire naître la *contagion*, que les excréments des personnes malades.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont gueres plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute espèce: on voit même que les boucheries & les tueries sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le sang qui tombe en *putréfaction*, les excréments, &c. dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de cor-

rompre l'air & de le rendre mal-sain. Combien il seroit facile à une Police active, de prévenir ces inconvénients, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets, & de forcer à les observer !

On ne devroit pas permettre que les tueries soient dans les Villes.

(Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes Villes ; car pour ce qui est des Boucheries, on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propres qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, & le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies pendant ce temps que le reste de l'année. Les vues de récompense proposée dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale.)

Avantages de la propreté des Villes.

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut

être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes Villes : rien au contraire ne peut inspirer aux étrangers une idée plus désavantageuse d'une nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politesse, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craignons pas de dire que tant qu'elle négligera la *propreté*, elle sera toujours regardée comme barbare (a).

Les habitants de la campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir pour la *propreté* une sorte de mépris ; & si ce n'étoit la situation favorable de leurs habitations, ils éprouverojent souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la *propreté*. On ne voit presque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne soit accumulé du fumier ; & très-souvent les bestiaux & leurs gardiens couchent sous le même toit. Les paylans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, &c. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-propreté*. L'habitude peut les leur rendre moins désagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un *air* mal-sain soient salutaires.

Négligence
des paylans
relativement
à la propreté

(a) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINIE dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants ; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Moyens de
porter à la
propreté les
gens qui pré-
parent les ali-
ments, les
gens de bou-
che, &c.

Comme la plupart des objets qui regardent le régime, tels que les *aliments*, les boissons, &c., sont préparés par les payfans & par le peuple, ou passent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en faire une espece d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir sévèrement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Braisseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

Importance
de la propre-
té dans les
camps.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les *Maladies contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulieres, relatives à la *propreté* des camps (b).

Ces loix doivent être observées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code des loix que reçurent les Juifs, avoit une tendance manifeste à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira sur la nature de

(b) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita natura, gerens paxillum in balteo; cumque sederis, fodies per circuitum & egesta humo operies, &c. Deuter. cap. XXIII, v. 12-13.* (Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos nécessités. Vous porterez une petite beche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, & vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, &c.)

leur climat & sur les Maladies auxquelles ils ont été sujets, sentira de quelle importance devoient être de telles loix.

C'est une chose remarquable, que dans l'Orient la *propreté* fait une partie essentielle du culte religieux. La Religion Mahométane, ainsi que celle des Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, est la pureté intérieure ; mais le but n'en est pas moins la conservation de la santé (1).

La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion.

Quelque bizarres que paroissent ces ablutions, peu de choses cependant contribuent davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, après avoir touché un cadavre,

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantie des Ma-

(1) Les Turcs sont obligés par leur Loi, de prendre cinq fois par jour ce qu'ils appellent leur *abtefe*, c'est-à-dire, de se laver le visage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus ; le *bain* est un précepte très-expressement recommandé à tout bon Musulman qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de se laver comme nous venons de le dire ; il faut, de toute nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme de son côté, est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc qui n'est point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses *regles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de Nation au monde plus ennemie de la *mal-propreté*, que la Nation Turque ; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant. TIMONY, D. M. à Constantinople.*

Ablutions auxquelles sont assujétis les Turcs.

ladies comm-
gieuses.

ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Elles favo-
rissent la trans-
piration, for-
tissent le corps
& raniment
les esprits.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi & ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé & de changer de chemise, surtout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération !

Avantages
de se laver fré-
quemment les
pieds.

La coutume de l'Orient de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singulièrement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fièvres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiède, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter.

Maladies
que prévient
cet acte de
propreté.

« (J'ai vu, dit M. TISSOT, des *pleurésies* mor-
telles survenir à des voyageurs, qui, mouillés
» en route, ont négligé de changer d'habits.
» Quand on a eu le corps, les jambes & les
» pieds mouillés, il n'y a rien de plus utile que
» de se laver avec de l'eau tiède. Quand il n'y
» a eu que les jambes mouillées, un *bain* tiède
» de jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement
» des personnes sujettes à avoir des *coliques* vio-

» lentes , toutes les fois qu'elles avoient eu les
 » pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le
 » bain est encore plus efficace , si l'on fait dis-
 » soudre dans l'eau un peu de *savon* . »)

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les Maladies *épidémiques* viennent à s'y introduire , personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces Maladies , est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits , dans les couvertures de lit , &c. Quand une Maladie *contagieuse* se manifeste , la *propreté* est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est également nécessaire de s'opposer à son retour , après qu'elle a disparu : pour cet effet , il faut que les habits , les couvertures , tout ce qui touche à la *peau* , soit lavé avec beaucoup de soin , & exposé à la vapeur du *soufre*. La *contagion* peut rester long-temps cachée dans des habits sales , se développer ensuite , & produire les plus grands ravages.

Importance
de la propreté
sur les vais-
seaux ;

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades , exigent que la *propreté* soit observée le plus religieusement qu'il est possible. Dans les hôpitaux , la seule odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la *propreté* est négligée , les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades , que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé.

Dans les
hôpitaux.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les malades , font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient se rendre criminels , s'ils souffroient que tout ce qui approche d'une personne qui a la

Négligence
de ceux qui
soignent les
malades , re-
lativement à
la propreté.

fièvre, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux le laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c.

La propreté
nécessaire à
une personne
en santé, l'est
davantage à
un malade.
Pourquoi ?

Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est elle seule un remède contre plusieurs Maladies, qui pour la plupart sont mitigées par elle; & lorsqu'elle est négligée, les Maladies les plus légères se changent souvent en des Maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais, paroît avoir aussi suggéré de les laisser dans la *mal-propreté*; mais ces préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entièrement extirpés.

Elle est
aussi impor-
tante pour le
malade, que
l'*air* frais.

(On a déjà fait voir de quelle importance est l'*air* renouvelé & frais pour les malades. On a prouvé ci-devant, page 219 & suivantes de ce Volume, qu'il étoit un des remèdes les plus puissants dans la guérison de presque toutes les Maladies. Nous ne craignons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, quand il est sali. Le peuple est rempli de préjugés à cet égard. Les Gardes-Malades sont sur-tout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête.

Effets dan-
gereux de la
mal-propreté
chez les ma-
lades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie soit longue, avoir des *escoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos: elles ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *mal-propreté*; & la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces *escarres* deviennent *gangreneuses*, & tuent

le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres secours, auroit sauvé.

En général, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risque jamais rien, si le linge qu'on emploie est *très-propre, très-sec & chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise, avec les mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des *sueurs*, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive : il faut que ce linge ait été employé : en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises & de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse.

Préjugé relativement au linge blanc de lessive.

Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la *sueur* ou de la *transpiration*, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si celui qu'on lui substitue a déjà été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette *indication*, que la personne qui s'en sera servi aura eu une *transpiration* ou une *sueur* plus abondante.

Absurdité de ce préjugé.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge ; & quelque saine quelle soit en apparence, elle ne le fera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, page 271 & suivantes de ce volume. A plus forte raison, si cette personne est malade, ou recele

Inconvénients dans lesquels il entraîne.

quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà servi , par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement ?

Moyens de faire disparaître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

Mais ; dira-t-on , du linge qui sort de lessive a quelque chose de rude , de crud , & une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers , si on peut leur donner ce nom , ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparaître. Faites chauffer le linge , comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte ; il sera en état de remplir l'indication du Médecin , & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre).

Avantages de la propreté sur la parure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Nous ne pouvons nous empêcher de l'approuver dans les autres , quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure , & souvent elle gagne notre estime , tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit , personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société , que l'exacte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées , elle doit être presque réverée. (c)

(c) Comme il est impossible de pratiquer une exacte *propreté* , quand on manque d'une quantité d'eau suffisante , nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes , d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont tenues de manière qu'elles peuvent aisément

Nous ne pouvons finir cet article , sans recommander , de la maniere la plus sérieuse , la pratique de la *propreté* à toutes les personnes , dans tous les instans de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus cardinales ; mais nous la recommandons comme nécessaire pour rendre la vie supportable , comme agréable & utile à la société , comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.

Il n'est personne qui ne doive être propre , & on doit l'être dans tous les instans de la vie.

CHAPITRE X.

De la Contagion.

PRESQUE toutes les Maladies sont *contagieuses*. On doit donc , autant qu'on le peut , éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter , quoique dans de bonnes vues , peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance , sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin ; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui , par une tendresse mal-entendue , ou par une imprudente curiosité , exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Presque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades.

Les chambres des malades , sur-tout à la cam-

Les Malades

se fournir d'eau ; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir , tandis qu'elles l'ont à leur portée , méritent , sans contredit , d'être sévèrement punies. Les rues des grandes Villes , dans lesquelles l'eau ne peut point passer , doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres ; & supposé que l'on eût à choisir , nous sommes persuadés que c'est celui qui coûtera le moins.

des se com-
muniquent
par ceux qui
fréquentent
les malades.

pagne, sont en général remplies du matin au soir de visites indiscrettes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, servir le malade tour à tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit en vérité un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie. L'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fièvres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit comme très-imprudente une personne qui, n'ayant pas eu la *petite vérole*, seroit auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant plusieurs autres *fièvres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite vérole*, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les *fièvres* sont plus dangereuses dans les campagnes que dans les grandes Villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette assertion peut être vraie dans quelques circonstances; mais nous sommes portés à croire que cela vient le plus souvent par les raisons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourroit pas en trouver de plus efficaces que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades.

Les visites
sont nuisibles
à ceux qui les
font & au
malade. Pour-
quoi?

Non-seulement les gens qui vont les voir, s'exposent eux mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuisent aux malades mêmes. Rassemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* mal-sain. Leurs propos sourds & à petit bruit, leurs contenance effrayées & tristes, troublent l'imagination du malade, & le jettent dans l'*abattement*.

Les person-
nes qui sont
mal, doivent

Les personnes qui sont mal, sur-tout si elles sont attaquées de *fièvres*, doivent être laissées seules

avec leur Garde, autant qu'il est possible. La vue d'une personne étrangere, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'esprit, leur devient nuisible.

*être laissées
seules avec
leur Garde.*

(Un Professeur de Montpellier, avantageusement connu par son esprit & par ses connoissances, se plaisoit à nous répéter, dans ses leçons particulieres, que, quand il étoit appelé chez un malade, il commençoit par chasser de la chambre toutes les personnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laisser entrer qui que ce soit. Cette pratique est très-sage; il seroit à désirer qu'elle fût celle de tous les Médecins.

M. DE HAEN avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de lui tous les étudiants qui le suivoient, pendant qu'il faisoit ses démonstrations. C'est depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre à ses auditeurs que de jeter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la maladie, & de se retirer dans une chambre voisine, pour disserter sur ce qu'ils avoient remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes, pendant un quart-d'heure tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une Maladie, à combien plus forte raison ne doit-vent pas être funestes à un malade sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succèdent sans interruption du matin au soir?

Cet inconvénient & tous ceux dont on vient de parler ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un, au moins aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage: c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur

*Autres in-
convénients
des visites in-
discretes au-
près des ma-
lades.*

savoir dès qu'ils entrent , & de s'appuyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement , pour faire suivre leurs conseils. Il arrive delà que les *ordonnances* du Médecin sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la Maladie , qui parcourt toujours ses périodes, & qui , par une loi constante de la Nature, augmente d'intensité en proportion qu'elle avance vers son état ; qui d'ailleurs n'est point secourue par une administration exacte de *remedes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du Médecin , qui , conduit par les regles invariables d'une Médecine éclairée , s'étoit flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art de son côté y perd nécessairement. Le Médecin, trompé par une fausse confiance que lui témoignent ou le malade , ou les parents, ou les assistans , s'en rapporte à leur bonne foi : il ne peut soupçonner qu'on ne suive point ses avis ; il fait avoir ordonné les *remedes* indiqués ; il n'en voit point d'effets , ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art ; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent , & l'humanité , & son état ; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne* ; s'il décrit la marche des Maladies que lui présente la pratique , & les moyens qu'il emploie pour les combattre , il se trouve à chaque pas arrêté , & l'analogie , cette route immuable en fait d'expérience , n'est plus pour lui qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre *Icare* , ses ailes mal-assurées lui manquent à chaque instant , & le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction ; & s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience ; si,

en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. Delà l'incertitude de quelques observations éparfes çà & là dans les Ouvrages même de nos plus grands maîtres. Delà les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, l'art, qui leur semble avoir perdu son existence réelle.)

L'usage, dans les campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler dans la chambre qui recelo le mort, est un autre moyen de propager la *contagion*: car la *contagion* ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'est surtout ce qui arrive après les *fièvres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés; &, autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la *contagion*, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages loix qu'il leur a données pour veiller à la conservation de leur santé, a eu une attention particulière à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la *contagion*, ou la *souillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher,

L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion.

Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique.

soit un malade, soit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient séparés des gens en santé, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit seulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât se laver, & qu'il se dispensât, pendant quelque temps, de se présenter dans la société.

Il est dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion.

La *contagion* est souvent communiquée par les habits. Il est très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, exposés à des fumées, &c. parce que la *contagion* peut rester long-temps cachée dans ces habits, pour enfin en sortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il est dangereux d'acheter à l'aventure des habits qui ont déjà été portés par d'autres personnes.

(Tout le monde connoît les précautions qu'on apporte dans le temps de *peste*. Les habits & les meubles des *pestiférés* sont exposés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air, afin d'en laisser évaporer la *contagion*. Dans l'Orient où ces précautions sont négligées, la *peste* y a des retours très-fréquents.

Exemple de la peste communiquée par une lettre ;

Mais les habits & les meubles ne sont pas les seuls instruments capables de propager la *contagion*. VAN HELMONT rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venoit d'un *pestiféré*, ressentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur semblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un *charbon* se manifesta dans le lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Par de la paille, jonchée sous un lit placé à l'air libre.

Nous lisons dans DIEMERBROEK, observat. 119, Liv. IV, qu'un élève en *Pharmacie*, attaqué de la *peste* au mois de Juillet, placé, pendant sa Maladie, au fond d'un jardin, sous une espèce de hangar ouvert de tout côté, laissa, malgré toutes

toutes ces précautions , dans de la paille que l'on avoit jonchée sous son lit , un germe *pestilentiel* , qui au bout de huit mois donna la *peste* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré sous ce hangar , remua avec le pied la paille , qui pendant l'automne & l'hiver avoit été exposée au vent , à la pluie , à la neige & à la gelée. Il respira aussi-tôt une odeur infecte qui sortit de cette paille , & bien-tôt après une *douleur aiguë & pongitive* se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain , l'*épiderme* se sépara de la *peau* , & forma une grande vessie. On l'ouvrit ; il en sortit une grande quantité d'eau noire , & laissa appercevoir un *charbon pestilentiel* , qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

Ces effets , toujours éclatants quand ils ont pour cause la *peste* , ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses* ; elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits , le linge , les habits des malades. On a donc grand tort , & c'est surtout chez le peuple qu'existe cet usage de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade , de porter son linge & ses habits , sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'air , & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux , est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté , que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P*** , pour une Maladie considérable qu'il essuya , il y a quelques années , à peine fut-il couché dans un lit seul , parce qu'il

On ne doit coucher dans le lit des malades , & porter leurs habits , qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du *soufre*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux , relativement à la contagion qui y est épidémique.

étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entr'eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos: il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent, que c'étoit parce que ce lit paroissoit maudit, qu'il étoit le quatrieme malade qu'ils y voyoient placer de la journée; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme; il se jette à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort s'il fût resté dans ce lit, & probablement ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit M. CLERC, ressembler les hôpitaux à l'antre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la mort qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la *contagion* toujours funeste, sur-tout dans les hôpitaux où elle est *épidémique*.

Danger de
coucher avec
les malades.

Un autre usage universel parmi le peuple, & assez commun chez le Bourgeois, est de faire coucher les gens sains avec les malades: une femme couche avec son mari, un mari auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de paroisse* ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie ou du pere, ou de la mere. La misère est sans doute le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malades).

On doit au

Les Maladies *contagieuses* sont souvent appor-

tées des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique aussi leurs Maladies; & souvent elles sont plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la peste; mais on ne prend pas garde aux autres Maladies (a).

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la contagion dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées; & si les Maladies contagieuses s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur

commerce
une partie des
Maladies con-
tagieuses.

Les prisons
& les hôpi-
taux répandent la con-
tagion dans
les Villes.
Pourquoi?

(a) Si l'on apportoit la dixième partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la Douane, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit résulter les effets les plus heureux. Il seroit facile de placer dans chaque port un peu considérable, un Médecin dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c. avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il découvreroit une fièvre ou toute autre Maladie contagieuse, il ordonneroit au vaisseau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c. qui auroient servi au malade pendant le voyage, fussent lavés & parfaitement purifiés par la fumigation, &c. avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espece, exécuté avec attention, préviendrait la plupart des fièvres & d'autres Maladies contagieuses qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes, & delà se répandent dans les autres pays.

Moyens qu'il
faudroit em-
ployer pour
les prévenir.

attention sur la santé du peuple, & il sera facile de prévenir ces inconvénients.

Presque tous les hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils sont situés.

Les hôpitaux sont, en général, mal situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des villes, qu'ils ne seront point construits sur un terrain sec & élevé, qu'ils n'aurent point dans leur voisinage une riviere profonde qui ne tarisse jamais, ils ne seront que des magasins de *miasmes contagieux*, qui pénétreront par-tout avec l'air, qui en est le véhicule. Il semble que dans les grandes Villes on n'ait fait attention qu'à un seul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui possèdent une riviere, on voit qu'on a assez choisi ses bords pour y élever les hôpitaux : mais on n'a pas réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitants de ces Villes, quand on construit un hôpital dans leur sein, quand on l'assied sur un terrain bas & humide, quand on le compose de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres, toutes mal percées, remplies de lits à droite & à gauche : tels sont presque tous les hôpitaux, tels sont encore les restes de l'Hôtel-Dieu de Paris, tel est même l'hôpital que l'on a choisi pour en être le supplément. L'hôpital Saint-Louis a de plus le désavantage d'être éloigné de la riviere. Quelque abondantes que soient les sources qui lui fournissent ses eaux, elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit sans cesse une riviere qui couleroit à sa proximité.

C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, & d'en ordonner la construction.

Il est certain que tous les projets présentés jusqu'à présent pour la construction d'un nouvel Hôtel-Dieu, ont absolument manqué leur objet ; parce que, quelles que soient les intentions d'un fondateur, elles doivent toujours être soumises aux lumières des Médecins & des Physiciens : c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement

d'un hôpital, & d'en ordonner la distribution. L'illustre M. LE ROY, de l'Académie Royale des Sciences, aussi connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, il y a trois ans, un Ouvrage qu'il a composé sur la maniere de construire un Hôtel-Dieu. Cet Ouvrage, dont il a présenté des extraits à un Ministre, auroit déjà vu le jour, si son Auteur ne trouvoit dans des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plaît à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlèvent tous les instants qu'il auroit consacrés à y mettre la dernière main.

Cependant nous osons ici provoquer le zèle de ce savant Académicien : nous osons, au nom de toutes les âmes sensibles, de tous les bons patriotes, le supplier de se hâter de mettre au jour un Ouvrage, dans lequel les Architectes pourront puiser les lumières dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'occuper de décorer les monuments publics ; mais l'objet essentiel d'un hôpital, n'est pas d'embellir une Capitale : un hôpital ne doit être projeté & exécuté que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un hôpital on demande quel est ce Palais ? Il faut que l'on reconnoisse d'abord que c'est l'asyle salutaire que l'Etat offre aux malheureux accablés sous le poids des Maladies, ainsi qu'aux Médecins obligés par devoir de sacrifier leurs jours, leur santé & leur vie à secourir l'humanité souffrante).

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la contagion dans les Villes peuplées. Toute

Autres causes qui concourent à répandre la contagion.

pandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

l'atmosphère d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & passagères, de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires; enfin de sortir & de se tenir en plein air, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion.

Un moyen qui tendroit singulièrement à empêcher que les Maladies *contagieuses* ne se répandissent, seroit de n'employer à garder les malades, que les personnes qui se destinent à cet état. On sauveroit souvent par-là des familles, des Villes entières, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis & ses parents dans le besoin; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont atteints de Maladies d'espèce *contagieuse*.

Manière dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre.

Ceux qui soignent une personne atteinte de Maladie *contagieuse*, courent de grands risques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte : telles sont la *rue*, la *tanaïsie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'air qui sort de la *poitrine* du malade. Les Gardes & les Médecins ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, &c. : autrement, si la Maladie est *contagieuse*, ils la répandront indubitablement partout où ils iront.

On doit croire que la contagion est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la *petite vérole*, ou toute autre Maladie contagieuse, il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c., ne soient imprégnés des *miasmes* de la contagion; & s'il va sur le champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand air, est-il étonnant qu'il porte la Maladie par-tout avec lui? Les Médecins non-seulement exposent les malades, mais ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence: aussi très-souvent en font-ils les victimes, comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 223 & suivantes de ce Vol.

La contagion est souvent répandue, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

Quelque légères que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes inconsiderées, nous ne craignons pas de dire qu'une scrupuleuse attention sur tout ce qui peut répandre la contagion, est d'une grande importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui sont contagieuses à un certain degré; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables & nécessaires, ceux que leur devoir & leur état portent à servir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la contagion. Il est en son pouvoir de porter le peuple

296 PREMIERE PARTIE, CHAP. X.

à la *propreté*, d'éloigner les prisons, les cimetières, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, & de les placer à une distance raisonnable des grandes Villes (b). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'*air*, &c.

Les hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du sein des Villes. Que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres, qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert ou isolé; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins oisifs ou officieux.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades. Le Magistrat devrait aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades : les maîtres sans doute aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une Maladie *contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres, placés dans les hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voisins & leurs connoissances, mais il ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causés pour lesquels les hôpitaux sont les Causes pour lesquels les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont au contraire les propagateurs.

(b) Les anciens n'auroient pas souffert que même les Temples de leurs Dieux, dans lesquels on rassembloit les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une Ville.

Quand ils sont placés au milieu des grandes Villes ; quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles ; quand la *propreté* & les *ventilateurs* sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de Maladies *contagieuses*, & personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* & à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

(Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans lesquels la *gale* est *épidémique* : tels sont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les *Petites-Maisons* : de cent personnes qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalières*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la manière dont sont administrés ces derniers hôpitaux, & sur-tout de la *propreté*, presque religieuse, qui y règne ? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction & à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modèle. Ce sont par-tout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, dont les croisées sont petites & peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces salles se communiquent entr'elles : tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés, &c. : qui en a vu un, les a vus tous.

Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même *épidémie*, ou au moins une

propagateurs
de la conta-
gion.

Les Mala-
dies conta-
gieuses des
hôpitaux,
sont dues à la
mauvaise ad-
ministration,
à la mal-pro-
preté, &c.

épidémie quelconque , puisque nous voyons qu'à peu de chose près , leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres hôpitaux que nous venons de nommer , y soient aussi sujets que l'Hôtel-Dieu , &c. , quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent , & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la *mal-propreté*. Il est affreux de voir réunis dans un même lit , un corps vivant , un corps mourant , un corps mort. Il est déplorable de voir des salles contenir cent , cent cinquante , deux cens malades , & de ne voir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux. Il est odieux de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes par leurs propres ordures , & empoisonner leurs voisins. Tout le monde sait que les matières fécales , dans certaines Maladies , sont les *poisons* les plus subtils ; & il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il seroit nécessaire , ayant aussi peu de gens pour les servir. En général , les hôpitaux sont trop remplis de malades. De là ces *contagions* renaissantes , qui sement dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les causes , pourroient se dispenser de leurs travaux ; elles sont dans le centre des Villes , dans les marchés publics , dans les hôpitaux , dans les cimetières , & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai ouï dire à un homme digne de foi , qu'il y avoit eu une maison dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu , dans laquelle le *flux de sang* avoit

été *épidémique*. Cette maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne fais si c'est dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une *épidémie*; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévèrement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la *gangrene* est *épidémique*. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courants d'*air* de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'Ouvrage de M. LE ROY, annoncé ci-dessus, pag. 293 de ce Vol., combien il a fallu d'art & de connoissances pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il emploie pour suppléer aux *ventilateurs*, absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Chaque salle doit contenir les malades attequés de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit, chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades au plus. Comment est-il possible qu'un Médecin chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque Maladie avec l'attention nécessaire, en saisir toutes

Comment
doit être construit un hôpital.

Comment
il doit être administré.

les circonstances, & prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ? Si le reproche que l'on fait aux Médecins des hôpitaux pouvoit être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades ; ils braveront tous les dangers, ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'Etat. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émoluments qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses dont on abuse dans les grands établissemens, suffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'argent ; quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire : en manqueroit-on, ou le regretteroit-on quand il s'agit de les conserver ? S'il en étoit ainsi, je serois, dit M. CLERC, tenté de croire qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce siècle, on en auroit usé le sentiment.)

Les hôpitaux devroient être plus nombreux. Pour quoi ?

Il seroit à désirer que les hôpitaux fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante : le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le souhaitons avec d'autant plus d'empressement, que les *fièvres putrides* & les autres *Maladies contagieuses* s'engendrent parmi les pauvres, & que ce sont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (1).

(1) Il semble que le Gouvernement soit persuadé de la

Si l'on apportoit une attention convenable aux premières apparences de *Maladies contagieuses*, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux, on verroit moins de *fièvres putrides*, qui, toutes aussi *contagieuses* que la *peste*, deviennent *épidémiques*.

nécessité de multiplier les hôpitaux, les Hôtels-Dieu, &c. Aussi-tôt après l'incendie d'une partie de celui de Paris, on forma le projet de lui donner deux suppléments, l'Hôpital Saint-Louis & la Maison de Santé. L'Hôpital Saint-Louis fut aussi-tôt mis en état de recevoir les malades, & l'on y admit sur-tout ceux qui sont attaqués de *scorbut*. Quant à la Maison de santé, il n'en a plus été question.

Mais un projet qui remplira bien mieux les vœux de l'humanité, est celui qui paroît adopté, d'élever des Hôtels-Dieu dans les différents quartiers de la Capitale. Déjà ceux de Saint-Germain & de Saint-Jacques du haut-pas jouissent de cet avantage. On vient de construire, dans chacun de ces Fauxbourgs, un *Hospice de Charité*, qui, à l'avantage d'une belle exposition, joint celui d'une distribution favorable, & divers courants d'air, excités d'ailleurs dans les salles par des *Ventilateurs* multipliés. La *propreté* la plus recherchée regne par-tout, & chaque lit ne doit recevoir, & ne reçoit ou ne recevra en effet qu'un seul malade. Les secours de toute espèce y sont prodigués. Nombre d'Infirmiers sont sans cesse autour des malades, pour les secourir à la première requisiion. On n'y administre que les plus excellents remèdes, que les aliments de la première qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans ces Hospices, on y bénit l'active sensibilité des personnes qui ont bien voulu se charger de leur administration, & qui mettent tant d'art dans l'emploi des moyens, qu'on est à chaque instant tenté de les accuser de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la sagesse la plus profonde & l'humanité la mieux sentie, préside à toutes leurs opérations. Aussi la frayeur & la crainte, qui couchent avec ces malheureux dans quelques hôpitaux, ne pénètrent-elles jamais dans ceux-ci. L'infortuné y repose dans les bras de la confiance & de la tranquillité de l'âme, bienfait dont il sent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas souvent les douceurs.

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particulièrement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse & des Tempéramens, sources de nos Passions.

Influences
des passions
sur les Mala-
dies & sur
leur guérison.

Les passions ont une grande influence & sur les causes des Maladies, & sur leur guérison. La maniere dont l'ame agit sur la matiere, sera probablement toujours un mystere (1). Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles, & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres.

§ I.

De la Colere.

Effets de la
colere : à qui
sur-tout elle
est nuisible.

LA colere trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du sang, & dérange toutes les fondions vitales & animales. Elle occasionne souvent des fievres, d'autres Maladies aiguës, & quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de Maladies nerveuses. J'ai

(1) « L'Auteur de la Nature, dit SAINT-EVREMONT, n'a pas voulu que nous puissions bien connoître ce que nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve que c'est sagesse de ne pas y rêver davantage, & de se soumettre aux ordres de la Providence. »)

ou une femme *hystérique*, mourir dans un violent accès de *colere*. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colere* ; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société, il nous soulage, il concourt à conserver la santé, il nous conduit à la félicité.

Effets du
ressentiment.

Pouvoir du
pardon des in-
jures.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devraient éviter la *colere* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment ; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit.

Moyens de
se garantir des
mouvements
de colere.

(On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage CHARRON, dans son style gothique, mais nerveux & vrai ; il donne ensuite le moyen de s'en préserver.

« Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets
» lamentables : elle nous pousse à l'injustice ;
» elle nous jette dans de grands maux, par son
» inconfidération ; elle nous fait dire & faire
» des choses mesléantes, honteuses, indignes,
» quelquefois funestes & irréparables ; d'où s'en-

» suivent de cruels remords. L'Histoire ancienne
 » & moderne n'en fournissent que trop d'exem-
 » ples. HORACE a bien raison de dire :

Qui non moderabitur ira, &c.

« Les *remedes*, continue-t-il, sont plusieurs &
 » divers, desquels l'esprit doit être, avant la
 » main, armé & bien muni, comme ceux qui
 » craignent d'être assiégés; car après n'est plus
 » temps. Ils peuvent se réduire à trois chefs.
 » Le premier est de couper chemin à la *colere*,
 » & lui fermer toutes les avenues. Il faut
 » donc se délivrer de toutes les causes & occa-
 » sions de *colere*, ci-devant énoncées.

» Le second chef est de ceux qu'il faut em-
 » ployer lorsque les occasions de *colere* se pré-
 » sentent, qui sont, 1°. arrêter & tenir son corps
 » en paix & en repos, sans mouvement & agi-
 » tation : 2°. dilation (délai, remise) à croire &
 » prendre résolution, donner loisir au jugement
 » de considérer, se craindre soi-même, recourir
 » à de vrais amis, & meurer nos *coleres* entre
 » leurs discours : 3°. y faire diversion par tout
 » ce qui peut calmer, adoucir, égayer.

» Le troisieme chef est aux belles considéra-
 » tions, dont il faut abreüver & nourrir notre
 » esprit de longue main, des actions funestes &
 » mouvemens qui résultent de la *colere*, des
 » avantages de la modération, de l'estime que
 » nous devons porter à la sagesse, laquelle se
 » montre principalement à se retenir & se
 » commander »).



§ II.

De la Peur & de la Crainte.

LA peur a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie: mais si ce desir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La peur & la crainte affaiblissent l'esprit. Non-seulement elles occasionnent des Maladies, mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies.

Une peur subite a, en général, les effets les plus funestes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulsives en sont souvent les suites. Delà le danger de cette habitude si commune parmi les enfans du peuple, de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus pour jamais inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les passions humaines: elles sont susceptibles d'être facilement portées à des excès qui les empêchent d'avoir par la suite une marche régulière.

Maladies occasionnées par la peur.

(Cette habitude si commune aux enfans de s'effrayer les uns les autres, est due sur-tout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de servantes, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfans, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant: tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort & inattendu; tantôt c'est par des cris aigus &

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfans qu'en les effrayant.

306 PREMIERE PARTIE, CHAP. XI, § II.

perçants ; tantot c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux & de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, & par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement chez eux le *genre nerveux*, & donneront lieu à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déjà que trop de propension. Un tremblement dans les membres, des attaques de *vapeurs* & d'*épilepsie*, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagements qu'il faut avoir dans les jeux qu'ils font quelquefois avec les enfants, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents. Les uns soulèvent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les trépassés vissent leurs grands-pères, on pourroit, dit M. BALLEXERD, tenir parole sans y penser ; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derrière leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise ; jeu détestable, qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jeter dans un puits, dans une rivière, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres

enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête ou autre partie contre quelques corps durs, qui les blessent gravement. Je ne finirois pas si je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laisser jouer les enfants avec des gens de cette espece).

Mais ce sont les effets successifs de la *peur*, qui deviennent, en général, plus dangereux : la *crainte* constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des *femmes en couches*. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espece de mort longtemps avant qu'elles accouchassent ; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

La crainte continue d'une Maladie, occasionne souvent cette Maladie même.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'*accouchement*, qu'en le représentant accompagné de douleurs & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meurt en *couches* ; ce qu'on peut expliquer de la maniere suivante. Une femme, après être *délivrée*, se trouvant foible & épuisée, se croit tout aussitôt dans le plus grand danger ; & cette crainte est telle, que souvent elle supprime les *évacuations* nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun risque si elles n'appréhendoient pas.

Les femmes en couches prises pour exemple.

308 PREMIERE PARTIE, CHAP. XI, § II.

Il arrive rarement que dans une grande Ville ; la mort de deux ou trois *femmes en couches* ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme de la connoissance de ces premieres soit enceinte, elle craint aussi-tôt le même sort, & cet accident devient *épidémique*, par la seule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur*, & qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des comeres, des babillardes, qui sont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés aux autres. On doit, en général, éloigner avec le plus grand soin tout ce qui peut alarmer une femme, soit *enceinte*, soit *en couches*.

Dangereux
effets des son-
neries funérai-
res.

La plupart des femmes qui meurent *en couches*, doivent cet accident à une coutume ancienne & superstitieuse, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre (& dans toutes les campagnes de France), de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque personne qui meurt. Les personnes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses ; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte dans le même état que celui où elles se trouvent, quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter ? De quelque manière que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connoissances, elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux *femmes en couches* seules ; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les *fièvres malignes*, dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade,

quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour? Il n'est pas douteux que son imagination frappée ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne, sont morts de la Maladie même dont il est attaqué. Cette crainte aura plus de force pour le décourager, que tous les cordiaux de la Médecine n'en auront pour le guérir.

(Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes atteintes de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame & du corps; que par conséquent elle n'est point un mal réel, qu'elle n'est que la privation d'un bien, privation qui est même insensible : le peuple, tous les hommes en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La crainte de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire : delà la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guère entrer que ceux qui sont absolument sans ressource : comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misère, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car, si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque

310 PREMIERE PARTIE, CHAP. XI, § II.

chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort : la frayeur cotoie avec eux, & l'aspect de leurs voisins expirants & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, pag. 293 de ce Vol., a sagement prévu à tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, peut & doit avoir son lit ; & chaque lit est placé & arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courants du mauvais air des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de M. LE ROY).

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie superstitieuse des sonneries funéraires, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches & de tout ce qui peut l'alarmer ; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens.

Le malade n'a besoin que de sa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi ?

(Nous avons fait voir ci-devant, pag. 284 de ce Volume, qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires ; & le nombre de ces

personnes est toujours très-petit : il se réduit toujours à la Garde, & à un aide dans les moments où il faut changer le malade : dans tout autre temps, la Garde seule suffit. Sur dix malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie ; & pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge, & même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espece de métier de visiter du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit ; & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir : ce n'est point à la Garde, ce n'est point aux parents à qui elles s'adressent, c'est au malade même ; & si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces commeres persuada qu'elle avoit un *ulcere* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille Maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil *pronostic* : on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit faite sur son esprit cette fausseté ; elle avoit jetté des racines trop profondes, & la malade périt, au bout de deux mois, dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fièvre lente nerveuse* : comme l'*oppression* étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux *remedes* appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied. Le Chirurgien, après son opération, prit à part le

mari & quelques commeres qui étoient présentes ; il leur dit , *en confidence* , que les Médecins n'y connoissoient rien ; que cette Maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vite trouver la malade , & de lui rapporter le propos du Chirurgien ; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable ; l'impression que cette imprudence fit sur elle fut d'autant plus vive , qu'elle avoit le *genre nerveux* très-irritable : elle tomba insensiblement dans le *marasme* , & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations).

L'usage de
pronostiquer
l'issue d'une
Maladie , ne
peut être que
nuisible aux
malades.

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de *pronostiquer* , comme ils disent , le sort du malade , ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique , & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences , plus d'arrêts , que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes !

On peut , à la vérité , alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade ; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur , que de l'apprendre par l'air triste , par les pleurs , par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin , s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade , rapportent ce qu'on leur a dit , est , en général , suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant, une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite ne nuit ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décréditer la Médecine, que ces hardis pronostiqueurs qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs pronostics, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

Nous convenons qu'il est des circonstances dans lesquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelque ami, le danger dans lequel se trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est nécessaire que tout un canton, toute une Ville sache, immédiatement après la première visite du Médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrete, sont sans cesse à questionner le Médecin sur le sort d'une Maladie, ne méritent certainement qu'une réponse équivoque (2).

(2) La science des pronostics est une partie de la Médecine absolument nécessaire à tout Praticien. Elle est la boussole ; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre, qui fixe sa marche : par elle il connoît le terme où doit

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrettes sur l'issue d'une Maladie.

Précautions : donc, il faut user des questions avec discrétion, & ne porter un pronostic.

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin.

Les Médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particulière aux Médecins. D'autres suivent

aboutir la Maladie ; quelle en fera la fin ; si elle sera heureuse ou funeste. Cette connoissance le guide dans l'administration des remèdes, & sur-tout de la diète. C'est ainsi que dans une Maladie très-aiguë, il prescrit une diète sévère, parce que les symptômes de la Maladie & la rapidité de sa marche ; lui assument qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une Maladie moins vive ; & sur-tout dans une Maladie chronique, qui paroît plutôt dans un état de station que dans une véritable marche, qui par conséquent doit durer plusieurs mois, plusieurs années, il prescrit des aliments, même solides, parce qu'il fait qu'un corps qui peut soutenir une abstinence de quelques jours, succomberoit, si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

Les Cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la fin des pronostics.

Mais cette science si utile, si indispensable au Médecin, deviendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une Maladie, sur-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs, rien d'aussi incertain que les pronostics dans les Maladies. HIPPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses Aphorismes, sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les Maladies aiguës, prédire le sort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort ; & M. LE ROY, ancien Professeur de Médecine à Montpellier, que nous venons de perdre, & que la Physique & la Médecine regrettent également, nous disoit, dans ses leçons sur HIPPOCRATE, qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le rôle, symptôme qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je sais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ses malades un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscrètes, par les propos interrompus, par les larmes & les pleurs de toute la famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, atteinte d'une fluxion de poitrine, accompagnée de fièvre putride. Cette femme avoit vu mourir sa mère, le lende-

leurs exemples ; & ceux qui se croient les plus sages, qui se mêlent de prédire le sort des malades, font souvent beaucoup de mal de cette manière. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la crainte de ceux qui sont déjà assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie.

Un ami, & même un Médecin, peut souvent faire plus de bien en se conduisant avec douceur, & en plaignant le malade, qu'en administrant les remèdes. Ils ne doivent jamais négliger d'employer la plus puissante des cordiaux, l'espérance.

La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remèdes.

main du jour où elle avoit reçu ses Sacrements. Elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même ; elle avoit toujours dit avant sa Maladie, que si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade ; sa Maladie se déclare avec les symptômes les plus violents. Je suis appelé le deuxième jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance ; j'insiste ; personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais : à la fin quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller ; aussi-tôt cette femme se croit morte ; elle commence à délirer, & elle meurt en effet douze heures après.

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est atteinte de Maladie qu'il sait être dangereuse, & en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle des Sacrements ; & son malade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses forces, sera d'autant moins frappé de cette annonce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui, pour être mal fondée, n'en est pas moins funeste.

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernières volontés du malade, & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie. Dans toute autre circonstance, une réponse équivoque, qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition ;

Et pour les porter à entreprendre leurs affaires.

§ III.

Du Chagrin.

Effets du
chagrin.

LE *chagrin* est, de toutes les *passions*, celle qui est la plus nuisible, relativement à la santé. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption ; & , quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. La *colere* & la *peur* sont des *passions* violentes, qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens possibles, chercher à éloigner cette *passion*.

Il faut le
dompter dans
les commen-
cements.

On peut en triompher dans les commencements ; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'est en vain que le plus souvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la
grandeur
d'ame à sup-
porter avec
courage les
malheurs de
la vie.

Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiegent la vie ; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espèce de mérite de céder au *chagrin* ; & quand elles sont poursuivies par l'infortune, on les voit refuser obstinément toute consolation, jusqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, succombe sous le fardeau. Cette conduite, qui mine la santé, est encore contraire à la Religion, à la raison, au sens commun.

Maladies
occasionnées
par le cha-
grin.

Le changement d'idées est aussi nécessaire à la santé, que l'*exercice*. Quand l'ame reste long-temps fixée sur un objet, & particulièrement sur un objet désagréable, toutes les *fonctions* du corps en sont troublées. Aussi les personnes qui se livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaises *digestions*. Delà l'affaiblissement de

L'esprit, le relâchement des *nerfs*, les *vents* dans les *intestins*, & la corruption des humeurs; parce que le *chyle* ne peut plus être renouvelé. C'est ainsi que les meilleures *constitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violents *chagrins*.

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit affecté, jouissent d'une bonne santé. On peut dans cet état vivre quelques années; mais qui-conque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je sais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes, en général, aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; par exemple, nous sommes maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques*; d'entre-mêler nos travaux d'amusements & de récréations, ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, & c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

Moyens
qu'il faut em-
ployer pour
échapper au
chagrin;

Une société
agréable;

La variété des scènes qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a sans doute pour but d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés; & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché à un seul objet, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé.

La variété
d'idées;

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, &, quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scène; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que celles

Le change-
ment d'ob-
jets;

318 PREMIERE PARTIE, CHAP. XI, § IV.

qui sont désagréables, soient entièrement dissipées. C'est ainsi que les voyages, l'étude des arts ou des sciences, même de lire ou écrire sur les sujets les plus sérieux, peuvent conduire à chasser plutôt le *chagrin* & l'ennui, que les amusements les plus tumultueux.

L'application à des affaires, même (sérieuses) ;

J'ai déjà fait observer que le corps ne peut conserver la santé sans *exercice* ; il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin*. Quand l'esprit n'a rien autre à penser qu'à ses malheurs, il ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail, ou de ses affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus sérieuse, se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & entre-mêler ses devoirs de la compagnie d'amis gais & sociables.

Les plaisirs honnêtes.

Les plaisirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand soin. En portant insensiblement l'esprit à la contemplation d'objets agréables, ils parviennent à dissiper le noir dans lequel l'infortune ne manque jamais de nous plonger. Les plaisirs semblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les suites les plus heureuses.

Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, se livrent à boire.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin*, se livrent à boire ; mais le *remède* est pire que le mal : il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractère & leur *tempérament*.

§ IV.

De l'Amour.

L'amour est L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes

Tes *passions* : au moins , quand il est porté à un certain degré , il est moins susceptible que toutes les autres d'être réprimé , ou de céder aux impulsions de la raison. La *crainte*, le *chagrin* , toutes les autres *passions* , sont nécessaires pour la conservation de l'individu ; mais l'*amour* est nécessaire pour la propagation de l'espèce : il falloit donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus violente , il est rare qu'il marche aussi rapidement que quelques-unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Nous conseillons donc à qui que ce soit , avant que de s'abandonner à l'*amour* , de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur , nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre *passion*. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour : nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires , ou à l'étude ; nous livrer à toutes sortes de dissipations , & sur-tout chercher à nous attacher , s'il est possible , à un autre objet , que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Il n'est pas de *passion* à laquelle on est plus disposé à se livrer qu'à l'*amour* , quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui sont l'*amour* pour s'amuser , d'autres par pure vanité , ou pour faire voir ce qu'ils peuvent sur le cœur d'une Belle. C'est la cruauté la plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on désire ardemment , on le croit facilement : delà les femmes trop crédules se trouvent souvent égarées , trahies de la manière la plus cruelle , avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'é-

la sus forte
des passions.

Attention
qu'il faut
avoir avant
que de se li-
vrer à l'a-
mour.

Suites fu-
nestes dans
lesquelles en-
traîne l'a-
mour , lors-
qu'on a la bar-
barie de s'en
faire un jeu.

toit qu'un jetu. Mais on ne doit jamais se jouer avec cette *passion*.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue.

La conduite des pères & meres relativement au mariage de leurs enfants, n'est pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents.

La première chose que les parents doivent consulter en établissant leurs enfants, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montre que trop souvent, par la suite, leur erreur.

(L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, est celle des *tempéraments*. Nous allons voir ci-après § VI, art. II de ce chapitre, qu'un homme & une femme d'un *tempérament bilieux*, ne sont pas propres à la *conception*. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même *tempérament*. Les femmes *sanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuses*, sont plus fécondes : il seroit donc important que les hommes *bilieux* n'épousassent jamais que des femmes *sanguines*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, & que les femmes

On doit, dans les mariages, consulter sur-tout l'inclination des sujets, & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi ?

Les femmes bilieuses prissent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureusement oublié que c'est d'une union assortie, quant au moral & quant au physique, que naissent des enfants bien faits & bien constitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne soit dans peu obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espèce humaine s'y est abâtardie, faute d'avoir égard à ces circonstances. Les grands noms, les familles illustres ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'amour n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire des enfants robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'amour, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulcrale qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient).

§ V.

De la Mélancolie religieuse.

LA plupart des personnes dévotes regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la Religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, & à se priver des plaisirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne sur leur physionomie le froid le plus glacial, & leur esprit est plongé dans la mélancolie la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparaissent bientôt : tout prend un aspect sinistre; & celles qui devroient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge : persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source dans l'idée fautive qu'on se fait de la Religion.

322 PREMIERE PARTIE, CHAP. XI, § V.

éprouvent, souvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence.

La Religion, considérée sous son vrai point de vue, en seroit elle-même le remède.

Il est bien malheureux que la Religion soit rompue au point de devenir la cause des maux mêmes qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de soutenir le courage des Fideles au-dessus des afflictions auxquelles ils sont en butte. Elle enseigne que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui persistent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir est d'enseigner la Religion au peuple, devroient se garder de pénétrer trop avant dans les matieres obscures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion sait si bien inspirer, est un argument en sa faveur, plus puissant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs ; mais pourroit-elle jamais leur inspirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi consiste toute la vraie Religion ?

Seul moyen de se soustraire à la violence des passions.

Le conclus, en disant que le meilleur moyen de s'opposer à la violence des *passions*, & de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jeter dans la *constitution* & dans le *tempérament*, est de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer son esprit à des occupations utiles.

Toutes les passions prennent leur source dans les tempéraments.

(D'après ce qu'on vient de dire des *passions* dans ce Chapitre, nous devons en conclure, avec les philosophes, qu'elles prennent toutes leurs sources dans les *tempéraments*. Tout est enchaîné dans la Nature. Le physique & le moral y sont unis par les liens de la plus étroite intimité. Si on les a négligés, ou séparés l'un de l'autre si souvent, c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé la

physique de l'homme, ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral : c'est que les Moralistes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. le Comte DE BUFFON est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles : mais la Nature l'a trop bien traité pour qu'il la méconnût & qu'il la peignît dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour, nous allons donner une esquisse des *tempéraments*, si bien décrits par M. CLERC, dans son *Histoire Naturelle de l'homme malade*. Si, d'après les caractères physiques & moraux, on prévoit quelles sont les *passions* qui doivent dominer dans tel ou tel *tempérament* ; si, par exemple, on voit que la *colere*, la haine, le ressentiment, &c., indiquent l'homme *bilieux* ; si l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent le *mélancolique* ; si l'on voit que l'indolence, l'*apathie*, &c., tiennent au *phlegmatique* ; si l'on voit enfin que la légèreté, l'inconstance, &c., sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre thèse. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'est rien dit des *tempéraments* dans tout le cours de cet Ouvrage).

§ VI.

Des diverses especes de Tempéraments, sources de nos passions.

(Les anciens ont admis neuf especes de *tempéraments*, que l'on peut réduire à quatre. Tels sont, le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique*, & le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces especes de *tempéraments* sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le *tempérament* naturel & simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinaison

Énumération des divers tempéraments.

314 PREMIERE PART. CH. XI, § VI, ART. I.

métaphysique de principes ; combinaison impossible , ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes , dans un corps qui paie sans cesse à la Nature les frais de son existence , dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat , le genre de vie , le côté physique & moral de l'individu , sont les causes du *tempérament* acquis ; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu , rendent son *tempérament* de plus en plus composé : mais la somme de ces variétés rentre dans l'unité , dans l'uniformité de la *constitution* primordiale ; & les différences individuelles , qui appartiennent en propre à chaque sujet , sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet).

A R T I C L E P R E M I E R.

Du Tempérament sanguin.

Qualités
physiques du
tempérament
sanguin.

(Une physionomie animée ; des yeux ordinairement bleus ; un beau corps , dont la stature est élevée ; des chairs qui ne sont ni trop fermes , ni trop molles , ni trop garnies de poils ; des cheveux blonds ou châains ; une couleur agréable & vermeille ; des membres souples & agiles , peu propres aux travaux de forces ; des *veines* larges & bleues , remplies d'un *sang* qui circule aisément ; un *pouls* *vif* , mais doux & *uniforme* , sont les signes individuels du *tempérament* que nous appellons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes les *fonctions* avec une facilité admirable : il a bon appétit , sans cependant être aussi vorace que l'homme *bilieux* : il *digere* bien & lentement ; il a le ventre libre ; mais il urine peu , parce qu'il *transpire* aisément.

Qualités mo-

L'homme *sanguin* est bon , franc , brave , coura-

geux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment son caractère ; son imagination est brillante, sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit, des idées heureuses & promptes, un jugement vif, des expressions aisées : il aime le luxe, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse ; mais ce *Céladon* est indiscret & inconstant : il a plutôt des goûts que des *passions* : il est plus propre à faire des connoissances que des amis. Aussi étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste ; il s'emporte aisément & se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce tempérament.

Les sciences abstraites, les méditations profondes & suivies, tout ce qui demande de la constance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *sanguin* : comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même : c'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les sciences agréables, dans tous les arts de goût. Son imagination douce & riante le rend naturellement enclin à la Poésie, à la Peinture, à la Musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps : la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abrègent considérablement ses jours).

ARTICLE II.

Du Tempérament bilieux.

(L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint ; mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses os sont gros, ses chairs compactes : sa *peau* aride & sèche est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire.

Qualités physiques du tempérament bilieux.

326 PREMIERE PART. CH. XI, § VI, ART. II.

Les poils qui le couvrent , ont la couleur des cheveux , qui sont presque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'est pas beau : il a le cou gros , la bouche grande , les levres desséchées , l'haleine chaude , forte , le nez épaté , les yeux noirs & perçants.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement & fortement dans l'homme *bilieux* : son *pouls* est prompt , *élastique* , sec , roide. Il mange beaucoup , *digere* vite & facilement : la *constipation* est propre à cette complexion ; la *transpiration* ne l'est pas ; le *tissu* de la *peau* est trop serré , trop compacte. En revanche , les *urines* sont abondantes & très-dures.

Qualités
morales de
l'homme bi-
lieux.

Le *bilieux* est , de tous les hommes , celui qui est le plus amoureux ; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul , parce qu'il aime passionnément , & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur : il est le plus vigoureux des hommes , & conserve long-temps cette vigueur ; il est aussi le plus propre à faire concevoir , pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin* : si elle est d'un *tempérament bilieux* , elle est la plus amoureuse des femmes ; & l'on fait que trop de vivacité de part & d'autre , est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes *sanguines* : toutes leurs *passions* sont grandes & fortes ; ils sont très-sensibles , très-prompts à s'enflammer : ils sont constants , fermes , inexorables : leur colere est celle d'*Achille* , leur haine celle de *Coriolan* ; leur amour tient de la manie : leur imagination est belle & sublime ; leur jugement est moins facile que celui des hommes *sanguins* ; mais il est plus utile , plus sûr , plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste , profond , propre à toutes les sciences abstraites ; quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* est pres-

Du Tempérament mélancolique. 327

que toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il veut ; ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce caractère , qui ne fait pas plier , rend l'homme désagréable à la société ; cet homme , à son tour , ne l'aime guère : il en est de cette *antipathie* réciproque, comme il est de l'ennui ; quand on le donne , on le reçoit. Les *bilieux* vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans , ils deviennent *mélancoliques*).

A R T I C L E I I I .

Du Tempérament mélancolique.

(La stature des *mélancoliques* est grande ou moyenne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; leur visage est allongé ; leurs yeux sont grands & languoureux dans la jeunesse , & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont seches & avalées : leur corps est grêle ; leurs jambes , leurs cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur peau est seche, lisse , polie , quelquefois rude , brûlée , noirâtre , garnie de poils très-noirs ; leur teint est jaune ou brun.

Qualités
physiques du
tempérament
mélancolique,

Les femmes de ce *tempérament* ont la peau belle , mais seche : elles ont presque toutes une contenance nonchalante , soit qu'elles marchent , soit qu'elles agissent. L'homme *mélancolique* , au contraire , marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de confiance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans qui ont ce *tempérament* , ne passent guère l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge acquièrent les propriétés reconnues des *tempéraments bilieux* , & vivent très-long-temps. Au reste , cette *constitution* n'est pas commune dans

328 PREMIERE PART. CH. IX, § VI, ART. III.

les campagnes ; elle ne l'est que dans les grandes Villes , & sur-tout dans les Capitales. Ce *tempérament* est celui de tous qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des peres aux enfans. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition , comme un vice héréditaire , que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique* , une fille *vaporeuse* , viennent ordinairement d'une mere *hystérique*.

Dans le *tempérament mélancolique* , les mouvements du cœur & des arteres sont très-prompts , très-variés. Le *pouls* y est *fréquent* , *petit* , *élastique* , enfoncé , mais beaucoup moins *dur* que dans la *constitution bilieuse*. Les *mélancoliques* sont souvent affamés : ils mangent trop , & quelquefois trop peu ; ils semblent faits pour les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne sont pas régulières ; il est tantôt ferré , tantôt trop lâche : les *urines* sont abondantes , claires , peu colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des *sueurs d'expression* , qu'une *transpiration* véritable.

Qualités
morales de
l'homme mé-
lancolique.

Son imagination est aussi vive , aussi exaltée , aussi pittoresque que celle des Orientaux ; il peint toujours en parlant. Tout est imagé , comparaison ; mais il grossit , il exagere souvent les choses. Un *mélancolique* heureux se croit le plus heureux des hommes : un petit revers , une sensation douloureuse , le jettent dans l'abattement , le désespoir : son malheur lui paroît extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux , des images frappantes , son imagination lui peint des chimères qui le troublent , & le rendent très-souvent malheureux par la crainte de le devenir.

Cette *constitution* produit les héros , les grands hommes ; mais , par un contraste singulier , elle produit aussi les ambitieux , les grands scélérats.

Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractère du *mélancolique* ne ressemble pas toujours à lui-même : il est machinal. Il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractère est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. Ceux-ci ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qu'leur fait résistance ; ceux-là ont le cœur bon & prodigieusement sensible : quelques-uns craignent la mort ; d'autres la désirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la désire alternativement, suivant les différentes situations de son âme.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres ; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, la sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les *mélancoliques* sont amis éternels, amants jaloux, désespérés, désespérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes sont qu'on les estime, qu'on les respecte ; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la dissipation, sont qu'on craint & qu'on évite de se trouver avec eux : c'est dommage ! La société est souvent le *spécifique* de cette Maladie).

ARTICLE IV.

Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique.

(Les *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse ; les chairs lâches & molles, ^{Qualités physiques du} _{tempérament}

*pituiteux ou
phlegmatique.*

couvertes de graisse. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diametre, pleins d'un *sang* dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux sont blonds ou châtains; leur visage est rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble & languissant; leurs levres sont pâles, décolorées: ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les Femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est lent, mou, flexible; la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'*oppression de poitrine*; ses *fonctions naturelles* sont languissantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il *digere* lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, sans en être incommodé.

*Qualités
morales de
l'homme pi-
tuiteux ou
phlegmatique.*

Les appétits des *pituiteux* semblent être émoussés; les plaisirs de l'amour les affectent peu: les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne sont pas nées sous la planette de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit foibles & languissantes; l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude est leur loi. Ils sont naturellement obéissants & propres à recevoir l'impression

qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les *tempéraments* possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti delà, dit le même M. CLERC, en peignant le caractère, les mœurs, les usages & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique).

CHAPITRE XII.

Des Evacuations accoutumées, telles que les selles, les urines & la transpiration insensible.

LES principales évacuations du corps humain sont les *selles*, les *urines*, & la *transpiration insensible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé ne s'altère. Quand les matieres qui doivent sortir du corps y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent non-seulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaisseaux*, mais elles acquièrent encore des qualités nuisibles à la santé, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, &c.

Quelles sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé ne s'altère.

§ I.

Des Selles.

PEU de choses concourent davantage à la con- Il est impos-

tant que les
selles soient
régulières.
Pourquoi ?

servation de la santé, que les *selles* régulières. Quand les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs ; & quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer ; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite régulière, dans le régime, dans le sommeil & dans l'exercice. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Causes capables de rendre les selles irrégulières.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulières, qui mangent de plusieurs especes d'aliments, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises *digestions* & à des *selles* dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les fonctions de l'économie animale, & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'aliments, produira les mêmes effets. Trop d'aliments occasionnera le relâchement du ventre ; trop peu d'aliments causera la *constipation* : l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Quelle est la quantité de selles nécessaire par jour à un adulte.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des *selles* qui sont nécessaires, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre diffère dans les différents âges, dans les différents tempéraments, dans le même tempérament, selon le régime, l'exercice, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une selle par jour suffit à un adulte, & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette règle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'al-

loient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle *constipation* n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable; mais à la fin il en résultera des Maladies.

(Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidents : telles sont les vents, les coliques, les hémorroïdes; la tension & la pesanteur du ventre, qui dégénère quelquefois en *tympanite*; le dégoût, l'amertume de la bouche, les *anxiétés*, & quelquefois l'*oppression*; la pesanteur & la douleur de tête; les *vertiges*, l'accablement, quelquefois la *passion iliaque*; la chaleur des *entrailles*, l'*inflammation du bas-ventre*, &c. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorrhagies* du nez, sont tombées *apoplectiques*, & même à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit l'illustre M. LIEUTAUD, la *constipation* n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'elle n'est accompagnée d'aucun de ces accidents. Ceux qui sont à la *diete blanche*; ceux qui ont des *sueurs* abondantes, les *mélancoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les *goutteux*, les *gens de lettres*; ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c. y sont les plus exposés).

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein air. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par LOKE, convient également : c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espèce

Maladies
auxquelles
est exposée la
constipation.

Moyens
dont il faut
user pour sol-
liciter une
selle tous les
jours.

peut, avec le temps, devenir une seconde Nature.

Négligence
& opiniâtreté
de certaines
gens à cet
égard.

(Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des *gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fièvre éphémère*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fièvre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette toutes les années, depuis trois ans: parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, & elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie.

Préjugés sur
le compte des
lavements.

La plupart des personnes qui ont le ventre serré, ont une *antipathie* pour les *lavements*. Les *lavements* échauffent, disent les unes: nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille LOKE, & le régime indiqué plus bas, ne réussissent pas, un *lavement* pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, sollicitera la Nature à cette *évacuation*; & le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité,

que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde Nature).

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *constipation*, ruinent, la plupart du temps, leur santé. Les *remèdes purgatifs*, répétés souvent, affoiblissent les *intestins* & nuisent à la *digestion*; de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre, jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain*, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation*, doivent plutôt y remédier par le *régime*, que par les *drogues*. Ils doivent s'habiller légèrement; éviter tout ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*. La *diète* & le *régime* nécessaires dans ce cas, seront exposés T. III, Chap. XLI, qui traite de la *constipation*, & où cet état des *intestins* est considéré comme une Maladie.

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements, doivent proportionner leur *régime*, &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*aliments* qui resserrent, fortifient les *intestins*, & qui approchent le plus des qualités *astringentes*: tel que le *pain* de *froment*, fait de fine fleur de farine; le fromage, les œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, l'*eau-de-vie* & de l'eau, dans laquelle on a fait bouillir une croûte de pain rôti, &c.

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont atteintes, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle sur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. On trouvera Tome II, Chapitre XXII, § II & III qui traitent

du *devoiemment* & du *cours-de-ventre*, le traitement qui concerne cette indisposition.

§ II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets (a). Le Docteur CHEYNE dit que la quantité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *aliments* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des *urines* qui

Pourquoi?

(a) Il y a long-temps que les Médecins ont observé que la qualité des *urines* est très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en fera point étonné, si l'on considère de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*, l'état de l'atmosphère, la quantité & la qualité des *aliments*, l'exercice, les habits, l'état des autres *évacuations*, mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*.

Impudence des Charlatans à cet égard.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la dernière surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui prescrivent des *remedes* en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France); & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

doivent

doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'apercevra facilement quand elles pècheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre évacuation des urines prévient & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la sécrétion & l'évacuation des urines, c'est la vie sédentaire : c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds : ce sont les aliments de nature sèche & échauffante ; les liqueurs astringentes & échauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs urines sont en trop petite quantité, ou qui ont quelques symptômes de gravelle, doivent non-seulement éviter toutes ces choses, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs urines.

Causes capables de supprimer les urines.

Les urines retenues trop long-temps dans la vessie, sont, non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjournant dans la vessie, elles s'épaississent : la partie la plus aqueuse s'évapore ; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste. Delà la gravelle & la pierre, parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher & à se lier entr'elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies, que celles qui sont laborieuses.

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la vessie est trop distendue, elle perd

Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.

souvent de son action ; elle tombe en *paralyse* ; & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la Nature ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Causés qui
tendent les
urines trop
abondantes.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles ; par un usage excessif de *sels alkalis* ; par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le *sang*, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir : mais on peut la pallier par une *diete* fortifiante, par les *remedes astringents*, tels que ceux que nous recommandons Tome II, Chap. XXIII, qui traite du *Diabetes* ou du *flux excessif d'urine*.

§ III.

De la Transpiration insensible, & des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'Atmosphere ; l'humidité des habits & des pieds ; le sercin ou l'air de la nuit ; l'humidité des lits & des maisons ; le passage subit du chaud au froid.

De quelle
importance
est l'insensible
transpiration,
pour la conser-
vation de la
santé.

ON regarde, en général, l'*insensible transpiration* comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies tant qu'elle a lieu : mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

De ce que cette évacuation est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. Delà il arrive que des *fièvres aiguës*, des *rhumatismes*, des *fièvres intermittentes*, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la suppression de cette transpiration.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

C'est une vérité reconnue que les *rhumes tuent plus de monde que la peste*, comme nous le dirons Tome II, Chap. XX, § I, note 2. En examinant nos malades, nous trouvons en effet, que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*; de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, &c. nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de supprimer cette évacuation: nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper & à ces causes, & à leurs effets. Le seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (& dans la plus grande partie de l'Europe), plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

ARTICLE PREMIER.

Des variations de l'Atmosphere.

UNE des causes les plus communes de la suppression de la transpiration; ou des *rhumes*; est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'*atmosphere*. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

aisons de l'année : souvent ils changent d'une extrémité à une autre , en peu de jours ; quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la *transpiration*.

Maladies
auxquelles
donne lieu
cette seule
cause.

(Quoique , en général , nous vivions sous un climat plus tempéré , nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicieux du passage subit du chaud au froid. Il n'est pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur , assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre , cinq heures du soir , fasse place tout-à-coup à un froid assez sensible pour forcer , ou à faire de l'*exercice* , ou à se retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement occasionne , sont souvent attaqués le lendemain , ou même dans la nuit , plus ou moins promptement , de *fluxion* , de *rhume* , de *catarre* , de *rhumatisme* , & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la *suppression* de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'Août , on se trouve déjà exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge* , des *esquinancies* souvent *gangreneuses* , &c).

Moyen de
se munir con-
tre les effets
de cette cause.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions , est d'être exposé à l'*air* toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'*enrhumer*. Ils deviennent si délicats , qu'en général ils s'aperçoivent des moindres changements dans l'*atmosphère* ; & , aux douleurs , aux *rhumes* , aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup , on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés ou humides.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les pores de la peau, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute singulièrement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidents qu'occasionnent les habits mouillés; ils causent tous les jours des *fièvres*, des *rhumatismes*, & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Maladies occasionnées par les habits mouillés.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés: mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entièrement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs.

Moyens de les prévenir.

Mais la plupart des gens de la campagne sont bien loin de prendre ces précautions; on les voit, au contraire, s'asseoir ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

Négligence des gens de la campagne à cet égard.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des Maladies dangereuses. La *colique*, les *inflammations*

Maladies occasionnées par l'humidité des pieds,

342 PREMIERE PART. CH. XII, § III, ART. IV.

tions de poitrine, la passion iliaque, le colera-morbus, &c., en font tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout
chez les per-
sonnes délica-
tes.

Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singulièrement attentives à cet égard.

Moyens de
les prévenir.

(Nous avons donné ci-devant, pag. 278 de ce Vol. quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les *bains de pieds & de jambes, ou les bains entiers*, conviennent dans ces cas: ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible avec de l'eau tiède. Si elle a été mouillée à un certain degré, elle se mettra toute entière dans un *bain tiède*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de *savon*).

A R T I C L E I V.

Du Serein ou de l'Air de la nuit.

La fraîcheur
de l'air de la
nuit cause la
suppression de
la transpira-
tion.

LA *transpiration* est souvent supprimée par la fraîcheur de l'air de la nuit ou du *serein*. Aussi doit-on se garantir de cet air, même l'été. Le *serein*, qui tombe si abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même: delà il arrive que dans les pays chauds, le *serein* fait que ce temps de la journée est plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je sais qu'il est très-agréable, après un jour

frès-chaud, de respirer l'air frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets du *serein* sont à la vérité presque imperceptibles ; mais ils n'en sont pas moins à craindre.

Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets du *serein* avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *transpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués, dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de *fièvres intermittentes*, d'*esquinancies*, &c.

(Si le *serein* est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescents ? Ce sont sur-tout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, &c. Les femmes qui, relevant de couches, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait* n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les Maladies de la tête & de la *poitrine*.

Le meilleur instant pour faire prendre l'air à un convalescent, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur : dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'air de la nuit, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'exercice & la promenade, émoussent l'impression du *serein* ; ils

Maladies
que peut occasionner le
serein.

Le serein est
sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents.

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent.

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

344. PREMIERE PART. CH. XII, § III, ART. V.
excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée*
si l'on reste assis.)

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Comment
les lits devien-
nent humi-
des.

Si l'on dort dans des lits humides, on ne man-
que jamais d'éprouver une *suppression de transpi-
ration*. Les lits deviennent humides, soit parce
qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des
maisons humides; soit parce qu'ils sont dans des
chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les
voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent
très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voya-
geurs en ren-
contrent sou-
vent de tels.

Quand un voyageur, transi de froid & mouillé,
arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un
bon feu, & d'une boisson *délayante* chaude & d'un
lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le con-
duit dans une chambre froide, & qu'on le force de
coucher dans un lit humide, la *transpiration* se sup-
prime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus
dangereuses.

Ils doivent
fuir les auber-
ges où l'on
trouve de ces
lits, comme
la peste. Pour-
quoi?

Les voyageurs doivent éviter les auberges re-
connues pour avoir des lits humides, avec au-
tant de soin qu'une maison infectée de la *peste*,
puisque'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle
soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels
on est exposé dans ces maisons.

Les lits d'a-
mis sont très-
souvent humi-
des. Com-
ment?

Les auberges ne sont pas les seules maisons où
l'on rencontre des lits humides; les lits appelés *lits*
d'amis, que, dans chaque famille, l'on réserve pour
les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les
draps, les couvertures dont on ne se sert pas com-
munément, deviennent humides. Comment est-il
possible que des lits, qui souvent ne sont occupés
que deux ou trois fois par an, soient secs?

Rien de plus commun que d'entendre se plaindre, d'avoir été *enrhumé* pour avoir changé de lit ; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Maladies
qu'ils occa-
sionnent.

Rien de plus à craindre, pour une personne délicate qui se trouve en visite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Les person-
nes délicates
ne doivent ja-
mais coucher
dans ces lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. Dans les auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

Moyens de
prévenir les
inconvénients
des lits humi-
des.

La coutume meurtrière, que l'on dit être suivie dans la plupart des auberges, de ne point faire blanchir les draps à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer, & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en apperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison* ou qu'au pistolet.

Coutume
meurtrière de
la plupart des
auberges.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette espèce de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires, que les voyageurs ne s'inqui-

Le linge qui
n'a pas été à
la lessive, ne
doit jamais
être porté
qu'il n'ait été
séché au feu.

346 PREMIERE PART. CH. XII, § III, ART. VI.
tent gueres, dans les auberges, que de ce qu'ils
vont manger & boire, & qu'ils ne donnent au-
cune attention à leur coucher, qui est certaine-
ment d'une aussi grande importance.

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

Attendon
qu'il faut
avoir dans le
choix du lo-
cal d'une mai-
son.

LES maisons humides produisent également des
effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes
qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand
soin, une situation qui soit sèche. Une maison
bâtie sur un terrain humide & marécageux, ne
pourra jamais être parfaitement sèche. Toute mai-
son, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu
absolument sec, doit avoir le premier étage très-
élevé : les domestiques & les autres valets qu'on
oblige de coucher dans des caves, dans des lieux
bas au rez de chaussée, conservent rarement une
bonne santé; mais les maîtres doivent certaine-
ment ne pas avoir moins d'attention à la santé de
leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Maladies
auxquelles on
s'expose,
quand on ha-
bite des mai-
sons nouvelle-
ment bâties.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui,
pour échapper à des inconvénients frivoles, hasar-
dent leur vie, en habitant des maisons presque
aussi-tôt qu'elles sont élevées, bâties, &c. Ces
maisons sont non-seulement dangereuses à cause
de leur humidité; elles le sont encore à cause des
parties qui s'exhalent de la chaux, des peintu-
res, &c. L'*asthme*, la *consommption*, les autres Ma-
ladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui
travaillent aux bâtiments, prouvent assez combien
les maisons nouvellement bâties, doivent être
mal-saines.

(Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour
qu'une maison nouvellement bâtie, soit parfaite-

ment refluyée de toute humidité. Cela dépend de la situation, & de la quantité de plâtre employé à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierres en exigent le moins ; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée ; & celles qui sont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvénients qui résultent de ces habitations précipitées, exigeroient, sans contredit, l'attention du Ministère. Un propriétaire avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartements de sa maison en location, & souvent elle n'est pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables, pour avoir des locataires plus promptement : ceux-ci, attirés par l'appât, se précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de *poitrine* & les *rhumatismes* sont les plus communes).

Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles, immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser des *rhumes*, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand soin, & celles qui sont robustes ne sont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'exposent.

Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons.



ARTICLE VII.

Du Passage subit du chaud au froid.

Causes les
plus fréquen-
tes du rhume.

LE passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On s'enrhume rarement, à moins que l'on n'ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation*, & augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est, sans doute, impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte bien observé préviendra souvent des *fièvres* & d'autres Maladies dangereuses.

Habitude
dangereuse
des ouvriers
qui travaillent
en plein air.

(C'est cependant ce que ne pratique guere le peuple, en général. Les Journaliers, sur-tout les Maçons; les Manœuvres qui travaillent ordinairement en chemise, presque toute l'année, mais sur-tout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est-là ce qui rend les Maladies *catarales* & *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur ces ouvriers, & qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer.)

Rien de plus commun que de voir des gens qui , ayant chaud , boivent abondamment des liqueurs froides & aqueuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif , & que le désir de satisfaire ce besoin de la Nature , souvent plus fort que la raison , nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Mais tous les gens de la campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide après un violent *exercice* ; qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie , ou qu'on les laisse en repos , c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudroit donc qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

On peut apaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* sans nombre , qui peuvent , en les mâchant , étancher la soif. L'eau , gardée dans la bouche pendant quelque temps , & rejetée ensuite , produit le même effet : si l'on réitère cette opération souvent ; si l'on prend une bouchée de pain , & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau , on apaisera la soif encore plus sûrement , & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud , une gorgée d'*eau-de-vie* , ou de toute autre *liqueur spiritueuse* , doit être préférée à toutes les autres boissons , si l'on peut se la procurer.

Mais quand une fois une personne a été assez imprudente pour , ayant chaud , boire abondamment une liqueur froide , il faut qu'elle continue de s'exercer , jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

Il seroit ennuyeux de passer en revue tous les

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuses , quand on a chaud.

Moyens d'étancher la soif , sans se gorger d'eau froide.

Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid , ayant chaud.

Effets des

liqueurs froides, quand on a chaud.

mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouemens*, les *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères, en sont les suites ordinaires.

Les fruits verts, la salade, &c. sont encore nuisibles dans ces cas.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verts, de la salade, &c. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud, on sort à l'air.

Se tenir dans une chambre chaude, boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les *pores* soient entièrement ouverts, & s'exposer immédiatement après à l'air froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en voit tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, se promènent à pied ou à cheval, l'espace de plusieurs milles, la nuit, à l'air froid, tandis que d'autres rodent dans les rues.

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il vaudroit mieux qu'on se tint en plein air, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'air. Des *fièvres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans

Du Passage subit du chaud au froid. 351

attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé pas moins à en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille craindre. à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conquête.

Rien n'expose à *s'enrhumer* comme de tenir ses Tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une appartements trop chauds, espece d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou est une cause visiter même son voisin ; sans exposer sa vie. certaine de *s'enrhumer*.

Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, tenons nos appartements modérément chauds, cela doit nous suffire ; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, comme nous l'avons déjà fait voir, pag. 252 & suiv. de ce Vol. La chaleur détruit le *ressort* & l'*élasticité* de l'*air* : elle le rend moins propre à dilater les *poumons* & aux autres fonctions de la *respiration*.

Aussi la *phthisie* & les autres Maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudents, assez foux pour, ayant chaud, se plonger dans l'eau froide : Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud. non-seulement les *fièvres*, mais encore la *folie*, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un *maniaque*, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Il résulte de nos réflexions sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, toute *transi- Moyens d'éviter de s'enrhumer.* tion subite du chaud au froid : qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, &, dans l'hypothèse contraire, ne se rafraîchir que graduellement.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse aux préceptes que nous venons d'exposer, ne tendroit qu'à les rendre délicates. Je erois être bien loin

352 PREMIERE PART. CH. XII, § III, ART. VII.

de ce reproche , puisque la premiere loi que je propose pour se garantir du *rhume* , Tome II , Chap. XX , § I , est de s'endurcir le corps , en s'exposant tous les jours en plein air.

Conseil de
Celse relative-
ment à la con-
servation de la
santé.

Nous terminerons ce que nous avons à dire sur cette premiere Partie de notre Ouvrage , par le conseil si justement vanté de CELSE , relativement à la conservation de la santé : « Celui , » dit-il , qui est doué d'une bonne *constitution* & » qui se porte bien , ne doit s'astreindre à aucune » regle particuliere de *régime*. Il faut qu'il varie » très-souvent sa maniere de vivre ; qu'il soit » tantôt à la Ville , & tantôt à la campagne ; » qu'il aille à la chasse ; qu'il voyage sur mer ; » qu'il se repose souvent , & que plus sou- » vent encore il fasse de l'*exercice*. Il ne doit se » refuser aucune des especes d'*aliments* qu'on » sert ordinairement sur nos tables ; mais il faut » qu'il mange quelquefois plus & d'autres fois » moins : aussi doit-il se trouver , tantôt à des » festins , & tantôt s'en abstenir. Il vaut mieux » qu'il fasse deux repas par jour qu'un seul ; & » il mangera de tout avec confiance , pourvu » qu'il puisse le digérer.

» Quant aux plaisirs de l'amour , il ne doit » point s'y livrer avec trop d'ardeur , ni s'en priver » avec trop de scrupule. Ces plaisirs , pris avec » modération , donnent de l'activité & de la » légèreté au corps , au lieu que pris avec excès , » ils affoiblissent & énervent le *tempérament*. Il » doit fuir avec la plus grande attention , tandis » qu'il se porte bien , les excès , de quelque genre » que ce soit , afin de ne pas altérer & ruiner » cette vigueur de *constitution* , nécessaire pour » supporter les Maladies lorsqu'elles arrivent ».

(*Hæc bene si serves , tu longo tempore vives.*)

RÉCAPITULATION ;

RÉCAPITULATION,

O U

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants , sur la maniere de prévenir les Maladies , & de se conserver en santé , objet principal de cette premiere Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne ou mauvaise *constitution*. Il est donc de la dernière importance que les peres & meres soient instruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfans , afin que , connoissant les moyens capables de fortifier leur *constitution* , ils s'empressent de les employer , & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir.

En conséquence , on ne perdra jamais de vue ce principe , puisé dans la Nature , que c'est de la santé des peres & meres que résulte la santé des enfans. Dans les mariages , on s'étudiera donc à consulter la santé des époux , aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations ; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame & du corps que dépendent non-seulement le bonheur de la société , mais encore la richesse , la force & la sûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels , de nourrir , d'élever & de former eux-mêmes le corps , l'esprit & le cœur de leurs enfans. Les hommes , par leurs conseils & par leurs connoissances , eleveront

le courage de leurs femmes , dissiperont les préjugés auxquels elles sont , pour la plupart , livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles , & partageront avec elles les peines , puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante , forte , vigoureuse , élevée dans la pratique exacte de la vertu , & de ses devoirs envers ses pere & mere , envers la société , envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes , de leur propre lait , leurs enfants. Il n'y a pas de cas , excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle , qui puisse les dispenser de ce devoir sacré : & encore , dans ce cas , nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmailloteront point leurs enfants : elles écarteront de leurs petits membres flexibles & susceptibles de la moindre impression , les bandes , les ligatures , toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire , que le desir de l'exercice naît avec nous , quand elles réfléchiront que , même dans leur sein , l'enfant jouit de tout l'exercice qui lui est permis. Ces mouvements , ces secousses plus ou moins multipliées , plus ou moins violentes , qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois , quatre mois & demi , mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant fera né , elles le mettront sur des linges fins , secs & blancs de lessive : elles le couvriront de pareils linges & d'une simple

couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'entendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, si le *méconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que toutes les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents, la Nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfants ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espèce de fruits, à moins qu'ils ne soient bien mûrs ; &, dans ce cas, ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants, on les laissera se rouler sur un tapis, sur une couverture, &c. ; cet *exercice* les forti-

fiera. Peu à peu leurs bras & leurs jambes connoîtront ce à quoi ils sont destinés ; & à six mois , plus ou moins , ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres , sans aucune affectation , sans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne servent qu'à les gêner , qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleine* , de *cuir* , de *cordes* , &c. , comme une invention barbare , plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste* , la *guerre* , &c. Leurs vêtements seront aisés & libres , toujours attachés avec des rubans ou des cordons , jamais avec des épingles , & le plus tard que l'on pourra avec des boucles , &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid , au chaud , & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet , on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête sans être couverte & les pieds nus , dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors , ce qui doit arriver le plus souvent possible , on leur mettra de petites sandales , pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront , on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Hufard , à la Turque , &c. , pour les garçons ; les fourreaux , les robes , &c. , pour les filles : les uns & les autres très-larges , très-aisés ; propres , sans être riches ni recherchés , sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfants qu'à l'âge d'un an , & même plus tard , si la mere a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nour-

riture que l'on a recommandée , page 40 & suiv. de ce Volume , & en leur donnant deux ou trois fois par jour , ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper , une croûte de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet , & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu , & jamais le foir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop , en sucrant les *aliments* , & de les empêcher de manger assez , de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première , puisque , comme l'a fort bien remarqué l'Auteur , la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim , ne peut jamais avoir de santé , encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin* , de la *biere* , du *cidre* , en général de toutes les *liqueurs fermentées* , à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en fera également des *aliments salés* , fumés , de haut goût , &c.

Leur boisson sera de l'eau pure en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes de Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants , de quelque sexe qu'ils soient , à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé , le bon *air* en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer , courir , sauter , danser en plein *air* , autant que cela sera possible , tous les jours & à toutes

les heures du jour , jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement , suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les peres & meres , guidés par la raison , sauront profiter des circonstances , & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens : sans la santé , point de bonheur. Les talents , les agréments de l'esprit , les connoissances , la science , &c. , ne sont des acquisitions utiles & satisfaisantes pour la société & pour soi , qu'autant que celui qui les possède jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir ; mais quand le corps est débile & malade , l'esprit est foible & languissant.

On ne forcera donc jamais les enfants au travail , de quelque nature qu'il soit , avant que leur *constitution* soit bien établie , ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les peres & meres qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine : si leur enfant est destiné à en savoir davantage , le goût , qui se développera avec l'âge , indiquera sûrement l'espece de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espece d'*exercice* , il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants , que ces enfants habitent dans les Villes , & sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de som-

meil. Dans les premiers mois de leur naissance , ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire , on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment , jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans , ils ne dorment pas plus que les adultes , sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfants nouveaux-nés ; mais à mesure qu'ils dormiront moins , qu'ils se fortifieront & qu'ils deviendront moins sensibles , on rendra leur coucher moins mollet & plus dur , afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves , les petites chambres , seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées , afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra , ni pavillon , ni baldaquins , ni rideaux , ou tous ces meubles d'ornement seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfants de domestiques , de valets superstitieux ; tous gens à terreur , à contes de revenants , à histoires de mangeurs d'enfants , de loups-garoux , &c. ; on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles , qui ne connoissent d'autres manieres de les amuser que de les frapper , que de les effrayer , que de leur inspirer de la crainte , de la terreur , &c. Toutes ces sottises rappetissent l'esprit , dégradent l'ame , étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfants soient accoutumés à une vie dure & difficile , quelle que soit leur destinée. Il faut qu'ils connoissent la faim , la soif , & sur-tout la fatigue. En conséquence , on les réglera de bonne heure

dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être sédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que jusqu'à l'âge de puberté chez l'un & l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution* : que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise & mine cette même santé, ces mêmes forces : qu'ils se trompent grossièrement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession le plutôt possible : que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appât trompeur : que ces mêmes enfants devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, & par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance : que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume & les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colléges & dans presque toutes les Maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet : qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage

& leur santé , deviennent l'espoir de leur vieillesse , & soient utiles à leur patrie , en leur fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des diverses professions , &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans , plus ou moins , que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession , au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part , & qui , en conséquence , se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur goût. Cependant , comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même , qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre , il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter , chacun dans l'état qu'il a embrassé.

C'est ainsi que les Fondeurs , les Verriers , les Chymistes , toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent , auront soin que leurs laboratoires soient ouverts de tous les côtés , afin que l'air y circulant le plus facilement possible , puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'air , qui , sec & brûlé , ne peut dilater convenablement les *poumons* , & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux , sujettes à la *toux* , à l'*asthme* , à la *phthisie* , &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires , afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines , dans les carrières , dans les souterrains ,

dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ces cas. Une attention particulière à ces mêmes ouvriers, est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun , & de ne pas rester trop long-temps sous terre ; de ne prendre que des *aliments* nourrissants , de boire des *liqueurs fermentées* ; d'éviter la *constipation* , & , pour cet effet , de prendre de temps en temps de l'*huile d'olive* , qui a la propriété de relâcher , d'enduire les *intestins* , & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est imprégné , sur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de rhubarbe.

Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence , elles doivent se laver souvent , & changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les Plombiers , les Peintres , les Barbouilleurs , les Potiers de terre , ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes , les Doreurs en or moulu , ceux qui travaillent au *blanc de plomb* , tous ceux qui travaillent aux *métaux* , les Chandeliers , ceux qui travaillent les substances animales , les Corroyeurs , les Chapeliers , ceux qui font des instruments de musique , les Rôtisseurs-Traiteurs , les Cuisiniers , les Bouchers , les Tripiers , les Charcutiers , les Poissonniers , les marchands de fromage , &c. ; en un mot , tous ceux dont le métier les expose à la mal-propreté , & qui , pour la plupart , respirent des vapeurs fétides animales , étant exposés aux mêmes accidents , doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs , tous les gens qui travaillent en plein *air* , exposés , par leur état , aux *transpirations arrêtées* , aux *rhumes* , aux *esquinancies* , aux

fièvres inflammatoires & intermittentes ; doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide , de rester au soleil sans travailler , de se reposer au soleil , d'y dormir , de s'exposer au serein , à l'air de la nuit , &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants , les crocheteurs , les journaliers , ceux qui font des ouvrages pénibles , étant obligés d'employer beaucoup de force , respirent difficilement : delà les ruptures de *vaisseaux* , le *crachement de sang* , les *descentes* , &c. Toutes ces personnes , ainsi que les Forgerons , ménageront leurs forces , & par conséquent , ne travailleront pas trop long-temps de suite , parce que les *muscles* violemment agités , font une grande dépense de *fluide nerveux* , qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipeles* , causées par la *suppression subite* de la *transpiration* , par la boisson d'eau froide quand on a chaud ; par les pieds mouillés ; par les habits humides , &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque* , aux *coliques* , aux *vents* , & aux autres Maladies du *bas-ventre* , qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigestes & venteux* , comme du pain fait avec les fèves , le *seigle* , les fruits verts , &c.

Avec un peu d'attention , on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence , quand les ouvriers reviendront de leur travail , transis ou mouillés , ils se garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront , au contraire , pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide , & les frotteront avec une serviette sèche : ceux qui seront engourdis par le froid , au point d'avoir perdu l'usage de leurs

membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, s'ils ne peuvent avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur-le-champ de secs : ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fièvres de mauvais caractères*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui sont malades, de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage : il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics ; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oïfiveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui sont périr tant de Matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont

mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes & de fruits, sur-tout *acides*. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut*, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons ; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *moût de biere* en pâte ; ils en feront une boisson sur-le-champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, & on a trouvé qu'elle étoit un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de *vins légers* & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'aigre, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devrait être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer & les soldats Gardes-Côtes, doivent user de *quinquina*, comme d'un *spécifique* contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1^o. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'exercice ; 2^o. pour

changer d'air, & par-là fuir toutes les *Maladies de poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*; s'ils ne veulent plus être sujets à la *consomption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures: delà les maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang*, & les humeurs par la stagnation; la *transpiration* est arrêtée: delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie: delà l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, &, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*, & de

mauvaise digestion, & observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loisir, s'ils sont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield.

Les *gens de lettres* sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts & bien portants, & qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *constitution*. Penser continuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps.

Les *gens de lettres* sont sujets à la *goutte*, suite des mauvaises *digestions* & de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* & de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Maladies du *foie*, telles que les obstructions de ce *viscère*, les *squirres*, la *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire, à laquelle les *gens de lettres* sont astreints. La *consomption*, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralyse*, aux *Maladies des yeux*, aux *fièvres* de toute espèce, sur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triste & la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute

autre maniere. Il ne doit point rester trop long-temps assis , puisque cette situation trouble les *digestions* , déränge les *secrétions* , & s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer , est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement ; tel est celui du cheval : mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire ; il faut que ce soit en société , dans des lieux agréables & qui lui fournissent des objets qui , bien loin de demander de l'application , le distraient , le récréent , & lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut qu'un cabinet soit spacieux & bien aéré ; il faut qu'un homme de lettres qui lit & écrit beaucoup , soit tantôt debout , tantôt assis , & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter , doit le faire en se promenant. Quand il le peut , il doit lire & parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter ; mais il ne faut jamais passer une matinée entiere sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail , il doit s'en faire une affaire capitale , & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation , qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délasséments chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres* , *venteux* , *rances* , de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *biere* qui ne soit pas trop forte , le bon *cidre* , le *vin* trempé , leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice* , ni s'exercer

cer immédiatement après les repas. En général, l'exercice ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*. Il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* & les *animaux* sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des *poisons* qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraisés avec des *aliments* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand *air*, occasionnent des *indigestions* & appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut* & à la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les *indigestions*, la *mélanco-*

lie, l'*hypocondriac*, &c. Ceux qui sont jaloux de leur santé, ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espece. Les *aliments* ne doivent être ni trop trempés, ni trop secs. Les *aliments* aqueux relâchent les *solides*, & rendent le corps foible. Les *aliments* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs, & disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, &c.

L'appétit doit être le seul Cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes, que les soupes succulentes, que les assaisonnements de haut goût : toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. La viande simplement bouillie, ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande.

L'eau, qui devoit nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, &c. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celles de riviere. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné longtemps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé ; mais leur excès, & l'usage de celles qui sont mal préparées & *falsifiées*, sont mortelles. Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont

absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage sont non-seulement capables des plus grandes fatigues , mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles , parce que la *fermentation* n'étant pas achevée , elles se débarrassent de leur air dans les *intestins* ; delà les *vents*. Si elles sont trop anciennes , elles *s'aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées* , quand elle est dans le cas de le faire. Ce seroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les *falsifications* , toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain* , aliment le plus essentiel , le plus salutaire , le plus universel , ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & salubre. Il seroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains , il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue , sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le *pain* le meilleur est celui qui n'est ni trop lourd , ni trop léger ; qui est bien *fermenté* , cuit de la veille ; qui est fait de bonne farine de *froment* , ou plutôt de *froment* & de *seigle* , mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général ; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence , les personnes qui abondent en *sang* , doivent être scrupuleuses dans l'usage des *nourritures succulentes* : elles doivent éviter les

mets salés , les *vins généreux* , la *biere forte* , &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau , du *petit-lait* , &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses , huileuses. Elles mangeront souvent des *raves* , de l'*ail* , des *épices* , tout ce qui peut échauffer , favoriser la *transpiration* & l'urine. Elles boiront de l'eau , du *café* , du *thé* , &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice* , & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande ; ceux , au contraire , qui ont des rapports qui tendent à la *putridité* , ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux* , les *hypocondriaques* , les *hystériques* , éviteront tout ce qui est *austere* , *acide* , & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre , légère , rafraîchissante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très-bien un paysan , seroient *indigestes* à un citadin.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espece d'*aliments* , peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie , ces *aliments* doivent être légers , nourrissants , de nature *délayante* , mais répétés souvent. Dans l'âge moyen , ils doivent être solides , & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé , qui semble se rapprocher du premier âge , on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant

que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le régime soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'estomac, & le remplit de vents. Il faut que les aliments soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement ; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux personnes âgées, qui, lorsqu'elles ont l'estomac vuide, sont souvent attaquées de vertiges, de maux de tête, de foiblesse, de vents, auxquels le seul remède est un peu de pain & un verre de vin. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une tasse de thé, de café, &c. & un peu de pain. Pour se bien porter, il faut déjeûner convenablement, & souper légèrement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain régime, il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par degré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des aliments. Cependant un régime trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'air mal-sain. Les Eglises & les assemblées, tous les

lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités par la *respiration* des personnes qui s'y trouvent entassées, par le feu, par les lumières, &c. deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'air des grandes Villes, chargé de vapeurs & d'exhalaisons *putrides*, qui s'élèvent sans cesse des substances tant *animales*, que *végétales*, est également mal-sain. Les rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'air puisse y circuler librement.

Il est de la dernière importance de reléguer les cimetières hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & spacieuses; qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres; sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'air d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à bled, &c.

Il seroit bien à désirer que les personnes qui sont obligées, pour leurs affaires, de passer le

jour dans les Villes, allassent coucher à la campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare en quelque sorte les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmatiques*, les *hypocondriaques*, les personnes attaquées de *consomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peste*. Il faut que les maisons, les châteaux, &c. soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remède* aussi salutaire aux malades, que l'*air* frais: c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. L'*air* frais est sur-tout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs*: en servant aux malades, ils servent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maison destinée aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, & par conséquent à une certaine distance des grandes Villes.

De l'Exercice.

UNE loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâchement: delà des Maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* prévient donc cette Maladie; il s'opposera encore à la faiblesse des *nerfs* & à toutes les *Maladies nerveuses*; il facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause une foule de Maladies.

Les personnes foibles, valétudinaires ; toute celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion ; & cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin ; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'air du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promene, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein air, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'*exercice* est le seul remède pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestions, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein air. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, mais se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution.

L'espece d'*exercice* qui met le plus d'organes en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou

trois heures par jour , à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener , ou à d'autres *exercices* ; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages ; & au lieu de fortifier le corps , elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne , non - seulement des Maladies , mais encore elle rend les hommes inutiles à la société , & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif , c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile , il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir , ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé , tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu , & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Du Sommeil.

LES enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge , il faut régler leur sommeil , de sorte qu'à dix ou douze ans , ils ne dorment pas plus que les adultes , sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle , sur-tout dans les grandes Villes , de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil ; mais pour le rendre salutaire , il faut prendre , pendant le jour , un *exercice* suffisant , souper légèrement , & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après les repas, quand elle est forte, doit être respectée : d'ailleurs les personnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les enfants, les femmes & les *Gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits,

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, &c. La jeunesse, dont le *sang*, a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers ; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, les gilets, &c., qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelque autre Maladie semblable, les rendent nécessaires, vbu.

Il seroit à désirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singulièrement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espece d'habits, on prévien droit les Maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards sur-tout ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il

faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras & les pieds, soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, & deviennent la cause d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

LA grande regle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La nature se plaît dans les *aliments* simples & sans apprêts. L'*intempérance* dans le manger apporte les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *secrétions* irrégulières; elle vicie les humeurs, & occasionne des Maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres desirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels, ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Quels désordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants, périssent de besoin, tandis que des peres cruels se livrent sans réserve à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est, par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais encore elle est la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes; des femmes vendre les habits de leurs enfants; vendre les aliments qu'elles devoient manger; vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté engendre encore les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* en est le seul *remede*. Les *fièvres putrides*, *malignes*, &c., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées; qui portent des habits sales, &c. La *propreté* est donc de la dernière importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, & on tiendra ses appartemens très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient netoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les payfans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaisseaux. Elle est seule un *remede* contre plusieurs Maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*, se laver tous les jours les mains, le visage & sur-tout les pieds. La *propreté* a plus d'at-

trait à nos yeux , que la parure ; elle est un ornement pour tous les états ; personne n'en est dispensé : elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées , elle doit être presque révérée.

De la Contagion.

LA plupart des Maladies sont *contagieuses*. On doit donc , autant que l'on peut , éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui , par état , ou par bienfaisance , se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie & celle de ses connoissances , que de visiter les malades par pure curiosité , ou par une tendresse mal-entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination , facile à s'effrayer , ne sera plus exposée aux propos sourds & à petit bruit ; aux contenance effrayées & tristes de ces gens oisifs , qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit , & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire , sur-tout parmi le peuple & à la campagne , d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles , & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort , parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion* , qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de *fièvres malignes* , *putrides* , &c. , & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades , à moins qu'ils n'aient été lavés & exposés à la fumée de plante odorante , du *vinaigre* , ou à l'*air* , pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux , &c. , répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Il est du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur sein.

Les habitants des Villes doivent choisir une habitation bien exposée , parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & passagères. Ils doivent tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires ; sortir & se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui , par état , soignent les malades , si la Maladie est *contagieuse* , doivent s'emplir le nez de *tabac* , ou de toute autre plante odorante , très-forte , comme la *rue* , la *tanaïsie* , &c. Ils doivent tenir les malades très-propres , & arroser la chambre avec du *vinaigre* , &c. Ils ne doivent point aller dans le monde , sans avoir changé d'habits , sans s'être lavé les mains , le visage , &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades , si la Maladie est *contagieuse* ; autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seroient moins sujets à propager la *contagion* , s'ils étoient situés hors des grandes Villes ; si les malades n'y étoient point amoncelés les uns sur les autres , dans de petites salles ; si la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient

point négligés ; s'ils étoient plus nombreux ; s'ils étoient construits d'après les conseils d'un Physicien , & , je ne crains pas de le dire , d'après le plan de M. LE ROY. Il seroit encore à désirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante ; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les *Maladies contagieuses* , qui s'engendrent communément parmi les pauvres , trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux , & ne seroient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus aisées , & souvent de produire des *épidémies*.

Des Passions.

LES *passions* ont une grande influence , & sur la cause des *Maladies* , & sur leur guérison.

La *colere* trouble l'esprit , déforme les traits du visage , précipite le cours du *sang* , & dérange toutes les *fonctions vitales & animales* : elle cause souvent la *fièvre* , des *Maladies aiguës* , & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates , attaquées de *Maladies nerveuses* , doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

Le ressentiment , que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame , épuise les forces de l'esprit , occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres , & ruine insensiblement la meilleure *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur* , que la Nature ne nous a donnée que pour notre conservation , conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a , en général , les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* & les autres *Maladies convulsives* , en sont sou-

vent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur* sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà grand nombre de personnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commeres & des babillardes, qui sont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il seroit bien à désirer que l'on bannît l'usage de sonner les cloches d'une Paroisse pour les personnes qui meurent. Ceux qui se croient en danger, sont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on sonne est mort de la Maladie dont ils sont attaqués, quel ne sera pas l'effet d'une sonnerie funéraire dont ils sont étourdis cinq ou six fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage souvent funeste aux malades, c'est celui dans lequel sont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de *pronostiquer* l'issue de la Maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade; un malade sensible l'a bientôt apprise par l'air triste, par les pleurs,
par

par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est sans contredit la plus sage, comme la plus sûre dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est de toutes les passions celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiègent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la consolation, embrassons-la de quelque part qu'elle nous vienne: que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet, sur-tout s'il est désagréable, & nous échapperons aux dérangements d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaiblissements de l'esprit, au *relâchement des nerfs*, aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais: entremêlons nos travaux d'amusements & de récréations; livrons-nous à la variété de scènes que la Nature se plaît à nous offrir partout, & dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur

un seul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin* se livrent à boire (en Angleterre ;) mais le *remède* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune , leur *tempérament* , leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, il est cependant la plus forte , & , porté à un certain degré, le moins susceptible d'être réprimé , ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord : il faut donc , avant que de se livrer à l'*amour* , peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion ; recourons à nos affaires , ou à l'étude , ou à la dissipation, & , s'il est possible, cherchons un autre objet , que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour* , devenu Maladie , est très-difficile à guérir. Les suites en sont souvent si violentes , que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le *remède*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer , s'il n'y a pas d'impossibilité ; & on ne doit point s'y refuser pour une cause simple & légère. Les peres & meres sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart , entraînés par des vues d'intérêt , sacrifient tous les jours la santé , la tranquillité , le bonheur de leurs enfants , & de ceux qui sont comme

à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention s'ils veulent faire d'heureuses alliances, & s'ils ne veulent point se repentir dans la suite de la sévérité de leur conduite, de la perte de la santé & des sentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions, est en général de se livrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles, qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheurs.

Des Evacuations accoutumées.

Des Selles.

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé, que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : si elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit en général pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer, est de se lever de bonne heure, de se promener en plein air, & de mener une conduite régulière dans le régime. Si, indépendamment de ces précautions, la *constipation* persistoit, il faudroit suivre le conseil de LOCKE, se présenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait besoin ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

Il faut se garder d'employer des *médicaments*, sur-tout des *purgatifs*, pour la simple *constipation*. C'est en vivant de régime, en évitant tout

ce qui est de nature *échauffante & astringente*, & en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*aliments* qui resserrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le fromage, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin rouge*, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'eau, de l'*eau pannée*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

LA libre évacuation des *urines* prévient & guérit plusieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire, & éviter de rester long-temps dans le lit. On doit s'abstenir d'*aliments* de nature sèche & échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin rouge*, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *vessie*, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste: delà la *gravelle* & la *pierre*. Il est donc de la dernière importance d'uriner dès que le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies désagréables & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en *paralyse*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses & foibles, de *sels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang. On doit remédier à la foiblesse qui en est la suite, par une *diète fortifiante*, par les *remèdes astringents*.

De la Transpiration.

La *transpiration* est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que dès qu'elle est *supprimée* tout le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* que sont dus les *rhumes*, Maladies qui tuent plus de monde que la *peste*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cause ordinaire, dans ce pays, de la *suppression* de la *transpiration*, est l'inconstance du temps. Le meilleur remède est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cause, ce sont les habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Aussi-tôt qu'on s'en aperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont surtout les gens de la campagne qui doivent avoir attention à ce conseil. On les voit leurs habits tout mouillés, s'asseoir ou se coucher dans les champs, & souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, ce sont les pieds humides

des, qui donnent souvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *passion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire que de se laver les pieds dans de l'eau tiède; si elles étoient mouillées à un certain degré, elles se mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrième cause, c'est le *serrein* & l'*air de la nuit*. Le *serrein* qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le *serrein* avec le plus grand soin.

Une cinquième cause, ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques ou à toute autre personne pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur transféré de froid & mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude & d'un lit sec.

Une sixième cause, ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide & marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*asthme*, la *consomp-*

don, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être mal-saines.

La septieme & derniere cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'*enrhume* guere qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront sur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides* que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites; mais souvent des *enrouements*, des *esquinancies*, des *fièvres de divers caractères*, &c.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, sur-tout si l'on est habillé légèrement: on en a vu souvent résulter des *fièvres inflammatoires*, la *consommation*, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Il est dangereux de tenir ses appartements trop chauds : on ne peut alors sortir ou visiter ses amis , sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide , après avoir eu chaud : les *fièvres* , même la *folie* , ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons sur les causes ordinaires de *s'enrhumer* , qu'il faut éviter avec le plus grand soin toute *transiſion ſubite du chaud au froid* ; qu'il faut ſe tenir dans une température égale , autant qu'il eſt poſſible , & , dans l'hypothèſe contraire , qu'il ne faut ſe rafraîchir que graduellement.

Fin de la première Partie & du Tome premier.



S O M M A I R E
DES CHAPITRES,
DES PARAGRAPHES ET DES ARTICLES
DU TOME PREMIER.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé : telles que l'influence des maladies des peres & meres sur leur constitution ; les erreurs dans la maniere de les habiller, de les nourrir & de les exercer ; les effets de l'air mal-sain, & les défauts des Nourrices. page 1

§ PREMIER.

Des Enfants en général. *ibid.*

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondements d'une bonne constitution, *ibid.*
La moitié des enfants meurt au-dessous de douze ans en Angleterre, 2

Dans quelle proportion ils meurent en France ,	page	2
Causes de la grande mortalité des enfans ,		3
L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfans ,		ib.
Quelles sont les meres qui doivent être exceptées ,		ib.
Causes pour lesquelles certaines ne peuvent point nourrir ,		4
Maladies qui , seules , exemptent de nourrir ,		ib.
Femme hystérique à qu'il allaitement a été salutaire ,		5
Les enfans des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger ,		ib.
Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices ,		ib.
Maniere dont les Nourrices transportent les enfans à leur destination ,		6
Ce que sont les enfans de retour des Villages où ils ont été nourris ,		ib.
Avantages importants qui résulteroient , si toutes les meres nourrissoient leurs enfans ,		7
Les peres & meres qui choisissent des Nourrices , ne sont pas mieux servis ,		ib.
Le devoir des meres ne se borne pas à nourrir ,		8
Autres devoirs des meres envers leurs enfans ,		ib.
Ignorance des meres , relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfans ;		9
Plaintes de Tacite sur la conduite des Dames Romaines envers leurs enfans ,		ib.
Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon , sur celle des femmes de cette Ville ,		ib.
Quelle devroit être l'éducation des femmes ,		10
Quelle est l'influence des femmes dans la société ,		11
Devoirs des peres envers leurs enfans ,		12
C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes ,		ib.
La négligence des Médecins , relativement aux Maladies des enfans , a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter ,		13
Caractere des Maladies des enfans ,		ib.
Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes ,		ib.
Et moins compliquées ,		14
Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfans ,		ib.
§ II. De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfans ,		15

DES CHAPITRES, &c. 393

Vraie source des Maladies des enfans ,	page 16
C'est de la constitution des peres & meres , que dépend celle des enfans ,	ib.
Délicatesse des meres , cause des Maladies des enfans ,	ib.
Intemperance des peres , cause des Maladies des enfans ,	ib.
Les personnes attaquées de Maladies incurables , ne doivent point se marier ,	17
Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfans nés de parents malades ,	19
§ III. De l'Habillement des enfans ,	
Seul usage des habits des enfans ,	ib.
Du maillor ,	22
Dangers du maillor ,	ib.
La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillor ,	23
Les Sauvages proposés pour exemple ,	24
Les animaux proposés pour exemple ,	ib.
Causes des dangers du maillor ,	25
Mauvais effets du maillor ,	ib.
Opérations de la Nature auxquelles s'oppose le maillor ,	26
Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte ,	27
Différence qu'elle présente dans le fœtus ,	ib.
Comment le sang circule dans le foie du fœtus ,	28
Le fœtus ne respire point dans le sein de sa mere ,	ib.
Le maillor cause des convulsions aux enfans ,	29
Dangers des épingles pour attacher les vêtements des enfans ,	30
Dangers de la trop grande quantité de vêtements ,	ib.
Dangers de tenir les enfans trop chaudement ,	ib.
Règle générale à suivre dans leur habillement ,	31
En quoi doivent consister les habits des enfans ,	ib.
Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit ,	32
Habits des enfans de trois à quatre ans ,	ib.
Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits , qu'ils ne devraient porter que lorsqu'ils sont formés ,	33
En quoi doit consister l'habillement des petites filles ,	ib.
On ne doit jamais mettre aux enfans des habits trop précieux. Pourquoi ?	34
Dangers des corps de balaine ,	36
Les corps sont dangereux par leur forme , qui est opposée à celle de la poitrine ,	ib.
Les habits des enfans doivent être tenus très-propres ,	ib.
Importance de la propreté à l'égard des enfans ,	ib.

§ IV. Des Aliments des enfans ,	page 36
Le lait est la nourriture des enfans ,	ib.
A quoi sont exposés les enfans qui ne tetter point ,	ib.
Ce que font en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait ,	37
Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire ,	ib.
Il faut présenter l'enfant au tétôn, dès qu'il paroît demander à tetter ,	38
Utilité du premier lait ,	ib.
Ce que c'est que le premier lait de la mere ; ses usages , &c. ,	ib.
Dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveaux-nés ,	ib.
Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance ,	39
Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naissance ,	ib.
Les enfans nouveaux-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture ,	ib.
Quand il faut commencer à donner aux enfans d'autres aliments que le lait de la Nourrice ,	40
Quels doivent être ces aliments ,	ib.
Le lait ,	41
Le bon pain léger ,	ib.
Dangers de mettre les enfans chez les Sevreuses ,	ib.
Défauts des Sevreuses ,	42
Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer ,	43
Ce que c'est que la salive ,	ib.
Importance de la salive pour la digestion ,	ib.
Dangers qui résultent de la perte de la salive ,	ib.
Ce qui distingue la salive d'avec les crachats, les phlegmes, &c. ,	44
Maniere d'apprêter le pain qu'on donne aux enfans ,	ib.
Avantages de la panade ,	ib.
Maladies occasionnées par la bouillie ,	ib.
Quand il faut donner de la viande aux enfans ,	46
Inconvénients de la viande ,	ib.
Dangers de sucrer les aliments des enfans ,	ib.
Quantité d'aliments nécessaire aux enfans ,	47
Dangers de nourrir trop peu les enfans ,	ib.
Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfans ,	49
Aliments qui nuisent à l'estomac des enfans ,	ib.

DES CHAPITRES, &c. 397

Dangers des liqueurs fortes ,	page 49
Quelle doit être la boisson des enfants ,	ib.
Il ne leur faut rien d'échauffant ,	50
Dangers des fruits verts ,	ib.
Excellentes qualités des fruits bien mûrs ,	ib.
Les racines visqueuses ne leur conviennent pas ,	51
Dangers du beurre & des substances grasses ,	ib.
Avantage du miel ,	ib.
La diete des enfants ne doit pas être trop relâchante ,	52
Nécessité de varier le régime des enfants ,	ib.
 § V. De l'Exercice des enfants ,	 54
Importance de l'exercice pour la santé des enfants ,	ib.
La chartre ou la nouveue est la suite du défaut d'exercice ,	54
Inclination des enfants pour l'exercice ,	ib.
Maniere d'exercer les enfants ,	55
Maniere de les porter sur les bras ,	ib.
Quand il faut apprendre à marcher aux enfants ,	56
Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher ,	57
Dangers des lisières ,	58
Nécessité de l'exercice , démontrée d'après la structure du corps humain ,	60
Ce qu'on entend par vaisseaux ,	ib.
Ce qu'on entend par veine & artere ,	61
Ce que c'est que le poulx ,	ib.
Ce que c'est que les valvules ,	ib.
Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants ,	64
Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude ,	ib.
Dangers de rassembler beaucoup d'enfants dans un même lieu ,	64
Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants ,	ib.
Importance de l'éducation paternelle ,	65
Utilité de l'exercice militaire pour les garçons ,	68
Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles ,	ib.
Quelles qui en sont les suites ,	ib.
Quelle devroit être l'éducation des filles ,	69
Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure ;	70
Quelles devroient être les occupations des enfants ,	72
Quelle espece d'exercice doit être préférée ,	73
Utilité de la danse comme exercice ,	ib.
Importance du bain froid ,	74

Maniere d'employer le bain froid ,	page 75
Superstition des Nourrices, relativement au bain froid ,	ib.
§ VI. Des effets de l'air mal-sain sur les enfans ,	77
Dangers de l'air des Hôpitaux ,	ib.
Les pauvres des grandes Villes ne respirent qu'un air mal-sain dans leurs demeures ,	ib.
Il faut sortir les enfans au grand air tous les jours ,	78
La chambre à coucher des enfans doit être grande & bien aérée ,	ib.
Inconvénients de couvrir les berceaux ,	ib.
Dangers des petites chambres , des petits cabinets , des alcôves , &c. ,	79
Inconvénients d'appeller les enfans quand on veut les sevrer ,	80
§ VII. Des Défauts des Nourrices ,	83
Qualités que doit avoir une bonne Nourrice ,	ib.
Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices ,	ib.
Ce que font les Nourrices indolentes ,	84
Les Narcotiques sont dangereux aux enfans ,	ib.
Observation sur les dangers dans lesquels peut entraîner le Bercement des enfans ,	85
Les lits des enfans doivent être durs ,	86
Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait ,	ib.
Maladies occasionnées par les cris des enfans ,	86
Exemple de la négligence des Nourrices ,	87
Il faut se défier des Nourrices qui s'ingerent d'administrer des remedes ,	ib.
Prétentions des Nourrices ,	88
Mal-proprete des Nourrices ,	ib.
Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfans ,	ib.
Regles générales qu'elles doivent observer ,	89
Dans les cours de ventre ,	ib.
Les Nourrices cachent toujours aux peres & aux meres les accidens qui arrivent aux enfans par leur faute ,	ib.
Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire ,	90
Importance de l'éducation ,	ib.

CHAPITRE II.

*Des diverses professions qu'exercent les hommes ;
considérées comme causes de maladies , page 91*

C AUSES des maladies auxquelles sont exposés les Chymistes, les Fondeurs, les Verriers, &c.,	ib.
Ce que c'est que la respiration,	92
Ce que c'est que l'air ; ses qualités,	ib.
Moyens que ces artistes doivent employer pour les prévenir,	93
Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les Mineurs, les Carriers, &c.,	96
Quelles sont ces exhalaisons,	ib.
Moyens de prévenir leurs effets,	97
Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mi- neurs, &c.,	ib.
Moyens de s'en préserver,	98
Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies,	99
Maladies particulières aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.,	ib.
Aux Doreurs en or moulu,	ib.
Moyens de les prévenir,	ib.
Maladies des Chandeliers, Corroyeurs, Chapeliers, Rôtisseurs-Traiteurs, &c.,	100
Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir,	101

§ I. *Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de
guerre, & des Marins ou des Gens de mer,* 103

ART. I. *Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occu-
pent de travaux pénibles,* ib.

Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs,	ib.
Les gens qui travaillent en plein air,	ib.
Les Crocheteurs, les Journaliers, &c.,	ib.
Les Forgerons, les Charpentiers, &c.,	104
Autres Maladies de ces ouvriers : l'érysipèle ; ses causes,	105
La passion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre ; leurs causes,	ib.
Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités ; leurs causes,	ib.

Imprudence des ouvriers , des Laitieres , &c. , lorsqu'ils ont froid ,	page 106
Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer ,	<i>ib.</i>
Comment ils s'exposent aux sievres inflammatoires ,	<i>ib.</i>
Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent , s'ils veulent se bien porter ,	107
Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?	<i>ib.</i>
Il n'y a que la connoissance des phénomènes de la digestion , qui puisse la faire sentir ,	<i>ib.</i>
Ce que c'est que la digestion ,	108
Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger , démontrée par la capacité de l'estomac ,	110
Négligence des ouvriers , relativement à leur nourriture ,	108
Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle , elle leur occasionne des Maladies ,	111
La pauvreté occasionne des Maladies , & les aggrave ,	<i>ib.</i>
Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres consentent leur santé aux Charlatans ,	112
Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers ,	<i>ib.</i>
De l'imprudence des peres & meres , qui exigent de leurs enfans plus que leurs forces ne leur permettent ,	<i>ib.</i>

ARTICLE II. *Des Gens de guerre ,* 113

Maladies auxquelles sont exposés les soldats ,	<i>ib.</i>
Ils doivent être bien couverts & bien nourris ,	<i>ib.</i>
Alimens nécessaires aux soldats ,	114
Ils doivent être logés sèchement ,	115
Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres ,	<i>ib.</i>
Occupations qu'on devroit donner aux soldats en temps de paix ,	<i>ib.</i>

ART. III. *Des Gens de mer ,* 116

Causes des Maladies des Marins ,	<i>ib.</i>
Moyens de les prévenir ,	<i>ib.</i>
Quels doivent être les alimens des Marins ,	117
Végétaux utiles dans les voyages à la mer ,	<i>ib.</i>
Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook ,	119
Spécifique contre les cours de ventre , les sievres , &c. , dans les lieux mal-sains ,	121

§ II. *Des Artisans & des Ouvriers sédentaires ,* 122 L'Agriculture

DES CHAPITRES, &c. 401

Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires ,	page 123
Par état ou métier sédentaire ,	ib.
Erreur de ceux qui pensent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitants ,	ib.
L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée ,	ib.
Avantages de l'Agriculture sur le Commerce ,	124
Causes de Maladies chez les ouvriers sédentaires : le dé- faut d'exercice ,	125
L'air renfermé ,	ib.
L'air corrompu par la transpiration de plusieurs per- sonnes ,	126
Une posture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordon- niers, des Couteliers, &c.,	ib.
Les digestions vicieuses ,	ib.
Causes des Maladies de poitrine chez les personnes sé- dentaires ,	127
Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires: la gale , les ulceres, &c.,	ib.
La mauvaise conformation du corps ,	ib.
Les écrouelles, la consomption, les Maladies nerveu- ses, &c.,	128
Moyens de prévenir tous ces maux ,	ib.
Changement de posture : exercice ,	ib.
Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice ,	129
Comment les Tailleurs devroient être assis en travaillant ,	130
Importance de la propreté ,	ib.
De la tempérance ,	ib.
Quels doivent être les amusements des gens sédentai- res : le jardinage ,	ib.
Avantages importants du jardinage , sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oïiveté ,	131
Comment la culture de la terre entretient la santé ,	132
Exemple des habitants de Sheffield ,	133
Les ouvriers des campagnes sont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?	ib.
Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé ,	134
§ III. Des Gens de Lettres ,	ib.

Inconvénients de l'étude opiniâtre ,	135
Trop d'application nuit au corps, & même à l'esprit ,	ib.
Ses funestes effets ,	ib.

ART. I. *Des causes de Maladies ordinaires aux Gens de Lettres,* page 136

Causes de la goutte chez les gens de lettres,	<i>ib.</i>
De la pierre & de la gravelle,	<i>ib.</i>
Des Maladies du foie,	137
Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscere,	<i>ib.</i>
Bile du foie,	138
Bile de la vésicule du fiel,	<i>ib.</i>
Causes des Maladies de poitrine,	<i>ib.</i>
Des Maladies du cœur,	139
Des Maladies des organes de la digestion.	<i>ib.</i>
Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, &c.,	140
Des Maladies des yeux,	<i>ib.</i>
De l'enflure des jambes & de l'hydropisie,	<i>ib.</i>
Des Maladies nerveuses,	<i>ib.</i>
L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux gens de lettres,	141
Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses,	<i>ib.</i>

ART. II. *De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant,* 142

Ce qu'il faut qu'ils fassent quand leur esprit est fatigué par l'étude,	<i>ib.</i>
Ce que les Savants pensent des récréations,	<i>ib.</i>
Pouvoir de la Médecine sur les Maladies de l'esprit,	143
Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c.,	<i>ib.</i>
Contre l'affection hypocondriaque,	144
Ce que doit être le cabinet des gens de lettres,	<i>ib.</i>
Dans quelle position ils doivent travailler,	146

ART. III. *De l'exercice des Gens de Lettres,* *ib.*

Avantage de lire & de parler haut,	<i>ib.</i>
Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice,	147
Idee qu'ils doivent se faire de l'exercice,	<i>ib.</i>
Temps qu'il faut donner à l'exercice,	<i>ib.</i>
Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer,	148
La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires. Pourquoi?	150
Avantages de la musique,	151

DES CHAPITRES, &c.

Maniere dangereuse dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués,	403
Ce qu'ils doivent faire alors,	page 151
Plan que suit l'Auteur dans ses travaux,	ib.
Négligence des gens de lettres sur leur santé,	152
Difficulté de conduire les gens de lettres relativement à la santé,	ib.
Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres,	153
Bain froid, espece d'exercice,	154
	ib.
ART. IV. Des Aliments des Gens de Lettres,	ib.
Régime des gens de lettres,	ib.
Aliments qu'ils doivent éviter,	156
Maniere la plus saine de manger le poisson,	ib.
Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer,	157
L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remede pour eux,	ib.
Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac,	ib.

CHAPITRE III.

Des Aliments,

P OUVOIR du régime sur la constitution,	158
Importance du régime pour la conservation de la santé,	ib.
Importance du régime dans les Maladies,	ib.
Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments ; c'est à l'expérience à prononcer,	159
La regle générale par rapport à la quantité des aliments, est d'éviter également le trop & le trop peu,	160
Avantages de la sobriété ; exemples rapportés en preuves,	161
Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments,	ib.
Le bled gardé trop long-temps, est contraire à la santé,	162
Les viandes doivent être mangées fraîches,	ib.
Il faut rejeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades,	163
Animaux dont il ne faut pas manger,	ib.
Courume dangereuse,	164
Et manœuvres dégoûtantes des Bouchers,	ib.
Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale,	165

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour,	166
Avantage du régime végétal,	167
Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux,	ib.
Inconvénients des aliments trop secs,	ib.
Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible,	ib.
Dangers du thé pris en grande quantité, &c. en général, de toutes les boissons aqueuses chaudes,	168
Observations,	169
Dangers des ragoûts & des assaisonnements,	170
A qui ils conviennent,	ib.
Importance de l'eau dans le régime,	171
Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne,	172
Qualités des eaux de rivière,	ib.
Mauvaises qualités des eaux de puits, &c. Manière de les rendre potables,	ib.
Qualités des eaux de pluie & de neige,	173
Propriétés de l'eau,	ib.
Utilité d'un verre d'eau le matin, à jeun,	174
Des liqueurs fermentées,	ib.
Pourquoi les liqueurs fermentées sont nuisibles,	ib.
Maladies causées par les liqueurs falsifiées,	ib.
Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb,	176
Dangers des liqueurs fermentées trop fortes,	ib.
On peut être fort & robuste, sans boire de liqueurs fortes,	178
Effets de l'usage des liqueurs fortes,	179
Idee qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès,	ib.
Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire,	180
Maladies occasionnées par le vin,	ib.
Effets du vin chez ceux qui le digerent bien,	ib.
Chaque famille devroit préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi?	182
Manière de faire le vin,	183
Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits,	184
Pourquoi l'on préfère le vin vieux au nouveau,	185
Ce qui rend le vin mousseux, & le cas qu'on doit en faire,	186
Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement,	ib.

DES CHAPITRES, &c. 405

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre ; ce qu'en font les Marchands de vins ,	page 186
Maniere de corriger la verdeur des raisins ,	187
Maniere de faire le vinaigre ,	ib.
Maniere de faire la biere ,	188
Ce que c'est que le malt ou drecbe ,	189
On devroit également faire soi-même son pain ,	186
Qualités qui constituent le meilleur pain ,	191
Caracteres du bon bled & du bon seigle ,	ib.
Caracteres de la bonne farine de froment ,	191
De la bonne farine de seigle ,	ib.
De quoi dépend la bonne qualité du pain ,	193
Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat ,	ib.
Degré de chaleur que doit avoir l'eau ,	ib.
Ce que c'est que le levain ; maniere de s'en procurer de bon ,	ib.
Maniere de pétrir ,	194
Ce qu'on entend par faire lever la pâte ,	195
Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte ,	ib.
Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine ,	196
Caracteres auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée ,	ib.
Degré de chaleur que doit avoir le four ,	ib.
Combien de temps le pain est à cuire , & comment on reconnoît qu'il est bien cuit ;	ib.
Le pain chaud doit être exposé à l'air ,	ib.
Caractere du pain fait avec la levure de biere ,	197
Aliments dont doivent user les personnes foibles & relâchées ,	196
Les personnes qui abondent en sang ,	197
Celles qui sont grasses ,	ib.
Les maigres ,	198
Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescens ,	199
Les gouteux & les vaporeux ,	ib.
Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux ,	197
Propriétés du café ,	198
Ses avantages quand il est pris rarement ,	ib.
Inconvénients particuliers au café au lait ,	ib.
A qui le café convient de préférence ,	ib.
Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre ,	199
Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ?	ib.
Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particuliere ,	ib.
Aliments qui conviennent aux enfans , aux adultes	

& aux vieillards,	page 200
Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi ?	<i>ibid.</i>
Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour.	
Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards,	201
Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Le souper doit être léger ; mais le déjeuner doit être solide,	<i>ib.</i>
Pourquoi les grands soupers sont dangereux,	202
Dangers de trop manger,	<i>ib.</i>
Tout changement subit dans le régime est dangereux : comment il faut s'y prendre quand on est forcé de changer son régime,	<i>ib.</i>
Jusqu'à quel point le régime doit être réglé,	204
Manière fautive dont on raisonne sur les aliments,	<i>ib.</i>
De tous les aliments servis journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes,	205

C H A P I T R E I V.

De l'Air, 209

I l faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
Effets de l'air trop chaud,	210
Trop froid,	<i>ib.</i>
Trop humide,	<i>ib.</i>
Renfermé,	<i>ib.</i>
Combien l'air des grandes Villes est mal-sain : moyens de le rendre salubre,	<i>ib.</i>
Les Cimetières corrompent l'air des Villes. Pourquoi ?	211
Les sépultures corrompent l'air des Eglises, déjà mal-saines par elles-mêmes,	<i>ib.</i>
Moyens de rendre l'air des Eglises salubre,	212
Effets de l'air qui séjourne dans les prisons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes,	213
Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement,	214
Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée,	215
Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, &c.,	<i>ib.</i>

DES CHAPITRES, &c. 407

Autres avantages du ventilateur,	page 216.
Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps,	ib.
La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?	217
Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les villes,	ib.
Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes,	ib.
Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes,	218.
Inconvénients qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des Châteaux, &c.,	ib.
Les maisons situées dans les lieux marécageux, près des lacs, &c., sont mal-saines,	ib.
Résumé des différents airs nuisibles à la santé,	219.
L'air frais n'est pas moins utile aux malades, qu'aux gens en santé,	ib.
C'est le plus puissant cordial pour les malades,	220.
Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade,	ib.
L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud,	221
Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux. Pourquoi ?	222
Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage,	ib.
Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion,	223.

CHAPITRE V.

De l'Exercice, 226

I MPORTANCE de l'exercice pour la conservation de la santé,	ib.
L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé,	ib.
Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice,	227
Sans exercice on ne peut jouir de la santé,	ib.
Effets funestes de l'inaction,	ib.
Effets dangereux de la multiplicité des voitures,	ib.
Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé,	229
Ce qu'on doit entendre par exercice,	ib.
Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne	

pas faire d'exercice ,	page 23
Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes ,	ib.
Maladies occasionnées par le défaut d'exercice ; les obstructions ,	231
La délicatesse des nerfs ,	232
Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs ,	ib.
Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval ,	ib.
Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, &c. ,	235
Quelle idée on doit se faire de l'exercice ,	ib.
A qui conviennent les occupations sédentaires ,	ib.
Dangers de rester au lit trop long-temps ,	234
Avantages de l'air du matin ,	235
Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remède ,	ib.
Comment on doit prendre l'exercice ,	ib.
Avantages de la danse comme exercice ,	ib.
Il ne faut pas se fixer à un seul exercice, mais se livrer à tous , & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement ,	236
Idee que l'on doit se faire du jeu ,	237
Ses inconvénients ,	ib.
Comment doit être dirigé l'exercice ,	238
Dangereux pouvoir de l'indolence ,	239
Les gens riches & les hommes sédentaires devroient s'occuper de temps en temps aux arts mécaniques ,	ib.
Les exercices du corps & ceux de l'esprit, doivent se servir de délassement les uns aux autres ,	ib.
Malheureux effets de l'indolence ,	240

C H A P I T R E V I.

Du Sommeil, 241

I L faut régler le temps du sommeil. Pourquoi ?	ib.
Il doit être relatif à l'âge , aux occupations , au régime , &c. ,	ib.
Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes.	
Ce qu'il arrive , lorsqu'on reste plus de temps au lit ,	ib.
Moyen de rendre le sommeil salutaire ,	ib.
La nuit est le temps destiné par la Nature au sommeil ,	242
Autres moyens de rendre le sommeil salutaire ,	ib.
Point de sommeil sans exercice ,	ib.

DES CHAPITRES, &c. 409

Nécessité des soupers légers pour jouir du sommeil , page	243.
Ce qu'on doit penser de la méridienne ,	ib.
Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage.,	244
Qui sont ceux à qui elle seroit nuisible ou inutile ,	245
Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus ,	246
Temps que doit durer la méridienne ,	ib.
Position dans laquelle il faut la faire ,	ib.
Il faut être à son aise , & se défaire de tous les liens qui embarrassent ,	247
Le chagrin s'oppose au sommeil ,	ib.
Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille ,	248
Le bonheur & la santé ont une même source ; l'intégrité de la conscience ,	ib.

CHAPITRE VII.

Des Habits , 250

C ONSIDÉRATIONS qu'il faut avoir dans le choix des habits ,	ib.
Quantité d'habits qu'il faut aux enfans & aux vieillards ,	ib.
Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle tant qu'ils sont en santé ,	ib.
Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison ,	251.
Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison ,	ib.
Dangers auxquels on s'expose , lorsqu'on échauffe trop ses appartemens ,	252
Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur , pour sortir sans risquer d'être exposé aux rhumes , aux fluxions , &c. ,	253
Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons ,	254
Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé ,	ib.
Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent ,	255
Les souliers trop étroits sont la cause des cors , des durillons &c. ,	ib.
Autres inconvénients des souliers trop étroits ,	256
Inconvénients des talons des souliers des femmes ,	ib.
Dangers des jarretieres , des boucles , des cols , &c. ,	ib.
En quoi consiste la perfection d'un habit ,	257

Les Quakers proposés pour modèles de la manière de s'habiller ,	page 257
Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits ,	258
Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu ,	ib.
Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits ,	ib.

CH A P I T R E V I I I.

De l'Intempérance , 260

L A tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé , que l'exercice ,	ib.
En quoi consiste la santé ,	261
Effets de l'intempérance ,	ib.
Quelles sont les causes de plusieurs Maladies nouvelles ,	ib.
Conduite étrange & journalière des gens riches ,	262
La tempérance consiste à éviter toute espèce d'excès ,	ib.
L'intempérance ne connoît point de bornes ,	265
Règle de la tempérance , relativement aux aliments ,	ib.
Suites de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels ,	264
Les effets de l'intempérance des pères & mères , s'étendent jusques sur leurs enfants ,	ib.
Elle est la cause de la ruine des familles , & même des Empires ,	265
Abus des liqueurs de table , pris pour exemple des effets de l'intempérance ,	ib.
L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre ,	ib.
L'inflammation de poitrine , du foie , du cerveau , &c. ,	ib.
Des Maladies chroniques de différentes espèces ,	ib.
Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées , quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse ,	266
L'ivrognerie est une des causes de la consommation ,	ib.
Suite funeste de la boisson , à laquelle se livrent les malheureux , pour se consoler ,	267
L'ivrognerie ruine la santé , & conduit à l'imbécillité ,	268
Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens ,	269
Vices affreux , dont l'ivrognerie est la source ,	ib.
Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie ,	ib.

CHAPITRE IX.

De la Propreté,

270

- I**Dée qu'on doit se faire de la propreté, *ibid.*
 Personne n'est exempt d'être propre, *ib.*
 La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration, 271
 Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence, *ib.*
 Effets & Maladies occasionnées parce qu'on ne change pas assez souvent de linge, *ib.*
 Avantages de changer tous les jours de linge, 272
 La mal-propreté occasionne la gale, *ib.*
 La vermine : la propreté en est le remède, *ib.*
 La mal-propreté est une des causes des fièvres malignes, &c., *ib.*
 Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux, 273
 De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde, *ib.*
 Dans les Villes, *ib.*
 Ce qui rend les Villes mal-propres, *ib.*
 On ne devoit pas permettre que les tueries fussent dans les Villes, 274
 Avantages de la propreté des Villes, *ib.*
 Négligence des paysans, relativement à la propreté, 275
 Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c., 276
 Importance de la propreté dans les camps, *ib.*
 La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion, 277
 Ablutions auxquelles sont assujétis les Turcs, *ib.*
 Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à garantir des Maladies contagieuses, *ib.*
 Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits, 278
 Avantages de se laver fréquemment les pieds, *ib.*
 Maladies que prévient cet acte de propreté, *ib.*
 Importance de la propreté sur les vaisseaux, 279
 Dans les Hôpitaux, *ib.*
 Négligence de ceux qui soignent les malades, relativement à la propreté, *ib.*
 La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est

davantage à un malade. Pourquoi ?	page 282
Elle est aussi importante pour le malade, que l'air frais,	ib.
Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades,	ib.
Dès qu'un malade est saisi, il faut le changer de linge,	283
Préjugé relativement au linge blanc de lessive,	ib.
Absurdité de ce préjugé,	ib.
Inconvénients dans lesquels il entraîne,	ib.
Moyens de faire disparaître les défauts prétendus du linge blanc de lessive,	282
Avantages de la propreté sur la parure,	ib.
Il n'est personne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les instans de la vie,	283

C H A P I T R E X.

De la Contagion , 283

P RESQUE toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades,	ibid.
Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades,	ib.
Les visites sont nuisibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ?	284
Les personnes qui sont mal, doivent être laissées seules avec leur Garde,	ib.
Autres inconvénients des visites indiscrettes auprès des malades,	285
L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion,	287
Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique,	ib.
Il est dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion,	288
Exemple de la peste communiquée par une lettre,	ib.
Par de la paille jonchée sous un lit placé à l'air libre,	ib.
On ne doit coucher dans le lit des malades, & porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre,	289
Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique,	ib.
Dangers de coucher avec les malades,	290
On doit au commerce une partie des Maladies conta-	

DES CHAPITRES, &c. 413

gieuses,	page 290
Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir,	291
Les prisons & les Hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi ?	ib.
Presque tous les Hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils sont situés,	292
C'est aux Médecins & aux Physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en ordonner la construction,	ib.
Autres causes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir,	293
Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, seroit un moyen sûr de prévenir la contagion,	ib.
Manière dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion & ne pas la répandre,	ib.
La contagion est souvent répandue, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes,	295
Les Hôpitaux doivent être propres, aérés, & bâtis hors du sein des Villes,	296
Les maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux leurs domestiques malades,	ib.
Causes pour lesquelles les Hôpitaux sont les propagateurs de la contagion,	ib.
Les Maladies contagieuses des Hôpitaux, sont dues à la mauvaise administration, à la mal-propreté, &c.,	297
Comment doit être construit un Hôpital,	299
Comment il doit être administré,	ib.
Les Hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ?	300

CHAPITRE XL

DES PASSIONS,

Et particulièrement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse & des Tempéramens, sources de nos Passions, 302

INFLUENCE des Passions sur les Maladies & sur leur guérison, *ibid.*

§. I. De la Colere ,	page 302
Effets de la colere : à qui sur-tout elle est nuisible ,	<i>ib.</i>
Effets du ressentiment ,	303
Pouvoir du pardon des injures ,	<i>ib.</i>
Moyens de se garantir des mouvements de colere ,	<i>ib.</i>
§. II. De la Peur & de la Crainte ,	305
Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par la peur ,	<i>ib.</i>
Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets , de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant ,	<i>ib.</i>
La crainte continue d'une Maladie , occasionne souvent cette Maladie même ,	307
Les femmes en couches prises pour exemple ,	<i>ib.</i>
Dangereux effets des sonneries funéraires ,	308
Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les Hôpitaux ,	309
Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte ,	310
Le malade n'a besoin que de sa garde , & d'un aide quand on le change. Pourquoi ?	<i>ib.</i>
L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie , ne peut être que nuisible aux malades ,	312
On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrettes sur l'issue d'une Maladie ,	313
Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic ,	<i>ib.</i>
En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin ,	<i>ib.</i>
Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie , sont rares. Incertitude de la science des pronostics ,	314
Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer ,	<i>ib.</i>
Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition ,	315
Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires ,	<i>ib.</i>
Les Médecins ne sont pas les seuls qui se mêlent de prédire le sort des malades ,	314
La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades , que les remèdes ,	316
§. III. Du Chagrin ,	316

DES CHAPITRES, &c. 415

Effets du chagrin ,	page 316
Il faut se dompter dans les commencements ,	<i>ib.</i>
Il y a de la grandeur d'ame à supporter avec courage les malheurs de la vie ,	<i>ib.</i>
Maladies occasionnées par le chagrin ,	<i>ib.</i>
Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin ,	317
Une société agréable ,	<i>ib.</i>
La variété d'idées ,	<i>ib.</i>
Le changement d'objets ,	<i>id.</i>
L'application à des affaires, même sérieuses ,	318
Les plaisirs honnêtes ,	<i>ib.</i>
Erreurs de ceux qui , étant dans le chagrin , se livrent à boire ,	<i>ib.</i>

§ IV. De l'Amour ,

L'amour est la plus forte des passions ,	<i>ib.</i>
Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour ,	319
Suites funestes dans lesquelles entraîne l'amour , lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu ,	<i>ib.</i>
Parvenu à un certain degré , il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé ,	320
Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages ,	<i>ib.</i>
On doit , dans les mariages , consulter sur-tout l'inclination des sujets , & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi ?	<i>ib.</i>

§ V. De la Mélancolie religieuse , 325

Effets de la mélancolie religieuse , qui a sa source dans l'idée fautive qu'on se fait de la Religion ,	<i>ib.</i>
La Religion , considérée sous son vrai point de vue , en seroit elle-même le remède ,	322
Seul moyen de se soustraire à la violence des passions ,	<i>ib.</i>
Toutes les passions prennent leur source dans les tempéraments ,	<i>ib.</i>

§ VI. Des diverses especes de Tempéraments, sources de nos passions , 323

Enumération des divers tempéraments ,	<i>ib.</i>
---------------------------------------	------------

ART. I. Du tempérament sanguin , 324

Qualités physiques du tempérament sanguin ,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme sanguin ,	<i>ib.</i>

ART. II. <i>Du Tempérament bilieux,</i>	page 325
Qualités physiques du tempérament bilieux,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme bilieux,	326
ART. III. <i>Du Tempérament mélancolique,</i>	327
Qualités physiques du tempérament mélancolique,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme mélancolique,	328
ART. IV. <i>Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique,</i>	329
Qualités physiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique,	<i>ib.</i>
Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique,	330

C H A P I T R E X I I.

Des Evacuations accoutumées, telles que les selles, les urines & la transpiration insensible, 331

QUELLES sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé ne s'altère, *ib.*

§. I. *Des Selles,* *ib.*

Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi? *ib.*

Causes capables de rendre les selles irrégulières, 332

Quelle est la quantité de selles nécessaire par jour à un adulte, *ib.*

Maladies auxquelles expose la constipation, 333

Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours, *ib.*

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard, 334

Préjugés sur le compte des lavements, *ib.*

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède, 335

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés, *ib.*

§ II. *Des Urines,* 336

DES CHAPITRES, &c. 417

Il est difficile de statuer sur la nature des urines, page 336

Pourquoi ? *ib.*

Impudence des Charlatans à cet égard, *ib.*

Causes capables de supprimer les urines, 337

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie, *ib.*

Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner, par une fausse délicatesse, *ib.*

Causes qui rendent les urines trop abondantes, 338

§ III. De la Transpiration insensible, & des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'atmosphère ; l'humidité des habits & des pieds ; le serain ou l'air de la nuit ; l'humidité des lits & des maisons ; le passage subit du chaud au froid, *ib.*

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé, *ib.*

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration, 339

ART. I. Des variations de l'Atmosphère, *ib.*

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, *ib.*

Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause, 340

Moyen de se munir contre les effets de cette cause, *ib.*

ART. II. Des Habits mouillés, ou humides, 341

Maladies occasionnées par les habits mouillés, *ib.*

Moyens de les prévenir, *ib.*

Négligence des gens de la Campagne à cet égard, *ib.*

ART. III. Des Pieds humides, *ib.*

Maladies occasionnées par l'humidité des pieds, *ib.*

Sur-tout chez les personnes délicates, 342

Moyens de les prévenir, *ib.*

ART. IV. Du Serain, ou de l'Air de la nuit, *ib.*

La fraîcheur de l'air de la nuit, cause la suppression de la transpiration, *ib.*

Maladies que peut occasionner le serain, 343

Le serain est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents, *ib.*

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent,	page 343
Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit,	ib.

ART V. Des Lits humides, 344

Comment les lits deviennent humides,	ib.
Les voyageurs en rencontrent souvent de tels,	ib.
Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi ?	ib.
Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment ?	ib.
Maladies qu'ils occasionnent,	345
Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits,	ib.
Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides,	ib.
Courume meurtrière de la plupart des auberges,	ib.
Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être posé qu'il n'ait été séché au feu,	ib.

ART. VI. Des Maisons humides, 346

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison,	ib.
Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties,	ib.
Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons,	347

ART VII. Du Passage subit du chaud au froid, 348

Causes les plus fréquentes du rhume,	ib.
Habitude dangereuse des ouvriers qui travaillent en plein air,	ib.
Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud,	349
Moyens d'étancher la soif, sans se gorger d'eau froide,	ib.
Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid, ayant chaud,	ib.
Effets des liqueurs froides, quand on a chaud,	ib.
Les fruits verts, la salade, &c., sont encore nuisibles dans ces cas.	350
A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud, on sort à l'air,	ib.
Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude,	ib.

DES CHAPITRES, &c.	419
Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre,	350
Tenir les appartemens trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer,	351
Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud,	<i>ib.</i>
Moyens d'éviter de s'enrhumer,	<i>ib.</i>
Conseil de Celse relativement à la conservation de la santé,	352
Récapitulation,	353

Fin du Sommaire du Tome premier.

DE L'IMPRIMERIE DE J. CH. DESAINT,
RUE SAINT-JACQUES.

